

Zdrowo jem, więcej wiem!

Etap jesienno-zimowy

Relacja z przebiegu projektu w grupie Jeżyki



Honorowy patronat Małżonki Prezydenta RP Agaty Kornhauser-Dudy

Głównym celem projektu jest wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.



Etap jesienno-zimowy poświęcony był zasadom zdrowego żywienia oraz ograniczeniu cukru w diecie dzieci.

Mieliśmy do wykonania 6 zadań:

Zajęcia: Co należy jeść, aby być zdrowym?

Konkurs: plakat „Dbam o zdrowie”

Zajęcia: W białej krainie – ostrożnie z cukrem i solą

Konkurs: Najlepszy rysunek zdrowych słodczy

Forum zdrowia dla rodziców: Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?

Promocje: Dzielimy się wiedzą!

Realizację projektu rozpoczęliśmy od zajęć Co należy jeść, aby być zdrowym? Zajęcia przeprowadzone zostały zgodnie z zaproponowanym scenariuszem.



Dzieci z uśmiechem wysłuchały wierszyka S. Jachowicza „Chory kotek”, chętnie odpowiadały na pytania związane z jego treścią oraz kolorowały ilustrację chorego kotka



Dzieci kolorowały i wycinały kotka do „Bajki o kotku, który nie wiedział, kim jest”. Następnie przyklejały do niego patyczek tworząc kukiełkę, którą wykorzystwały podczas zabawy dramatycznej Chory kotek.



Kolejnego dnia kontynuowaliśmy realizację scenariusza. Rozpoczęliśmy od pogadanki na temat tego, co powinni jeść ludzie. Dzieci wykazały się ogromną wiedzą. Z łatwością wymieniały pokarmy zdrowe oraz te, których należy unikać.

PRODUKTY NIEWSKAZANE W DIECIE DZIECKA

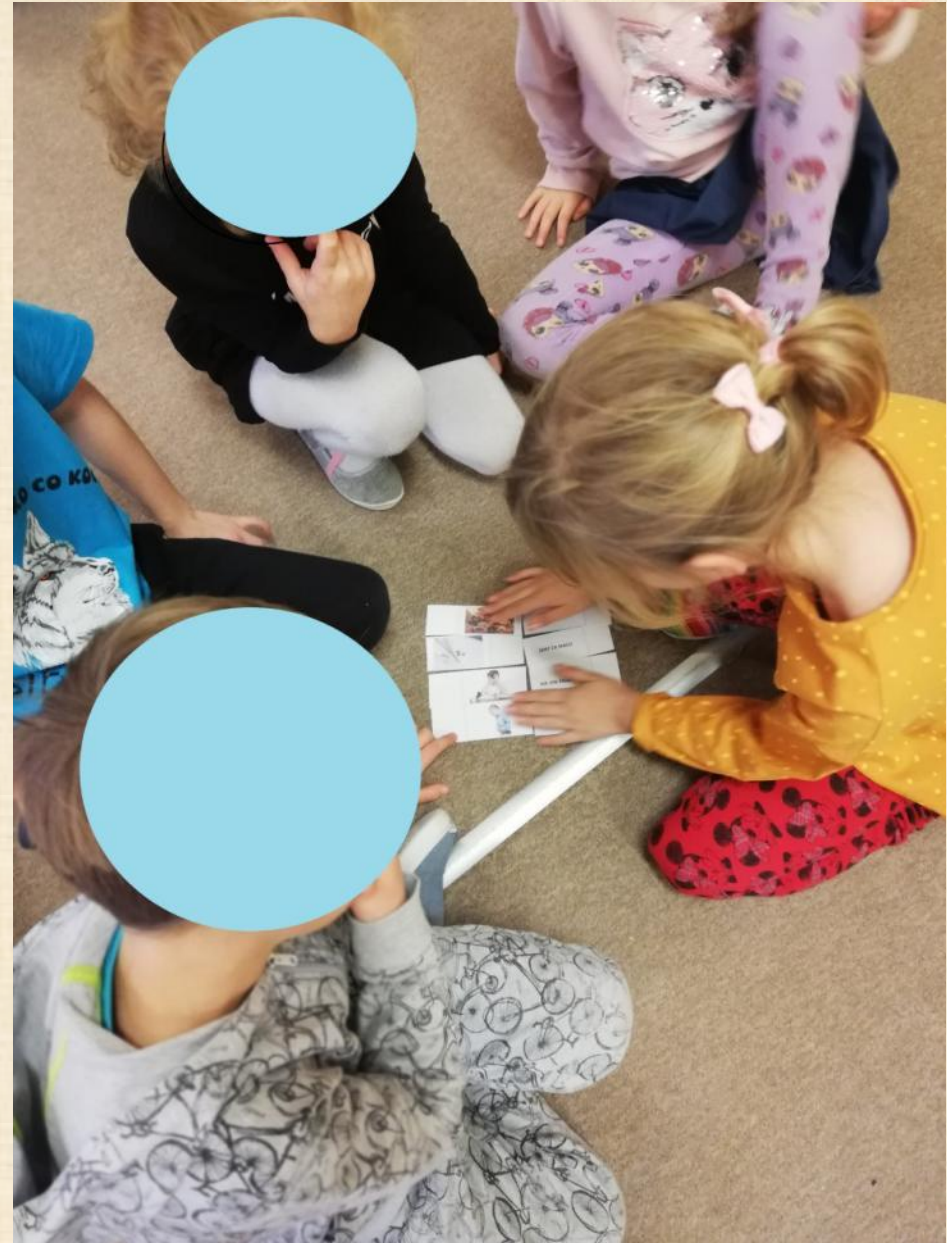
- sól
- białe pieczywo
- słodkie napoje
- produkty wędzone
- tłuszcze przetworzone
- konserwy
- słodyczne
- fast-foody



Świetnie poradziły sobie również z zadaniem podsumowującym zajęcia, w którym należało wybrać ilustracje zdrowych produktów i ułożyć je w papierowych koszykach.



Z wielkim zaangażowaniem uczestniczyły w zabawie *Postaw diagnozę*.

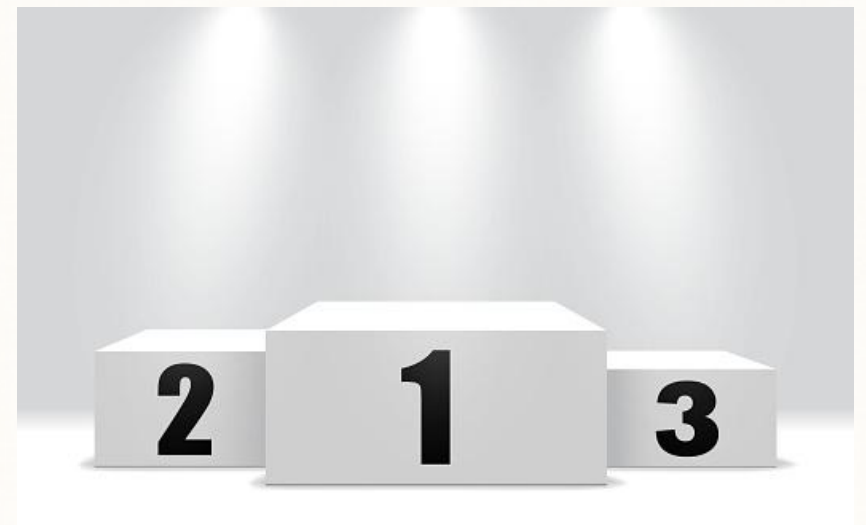


Wiedzę zdobytą w czasie zajęć dzieci wykorzystwały podczas tworzenia plakatów do hasła Dbam o zdrowie.

Część przedszkolaków pracowała w grupkach w przedszkolu, pozostałe zdecydowały się na wykonanie plakatu w domu. Do wykonania plakatów dzieci użyły różnych technik – wycinały, naklejały, rysowały. Wszystkie prace były ciekawe, zgodne z tematem.



Wyboru najlepszej dokonano poprzez głosowanie, w wyniku którego.....



najwięcej punktów zdobyła praca Janka - przedstawiająca koszyk z warzywami, owocami oraz butelkę wody, a zaraz po niej praca zbiorowa autorstwa Adama, Zosi, Bruna i Janka - przedstawiająca piramidę zdrowia. 3 miejsce zajęła praca Zuzi. Zwycięzcy dostali drobne upominki.



Do Niezwykłej Krainy – sali, w której odbywały się zajęcia *W białej krainie – ostrożnie z cukrem i solą „polecieliśmy” Zdrowolotem*. Razem z *Cukrową Wróżką* rozwiązywaliśmy zagadki dotyczące soli i cukru...



....oraz układaliśmy obrazkowy jadłospis.



*Dzieci kolorowały i wycinały obrazek przedstawiający
Cukrową Wróżkę*



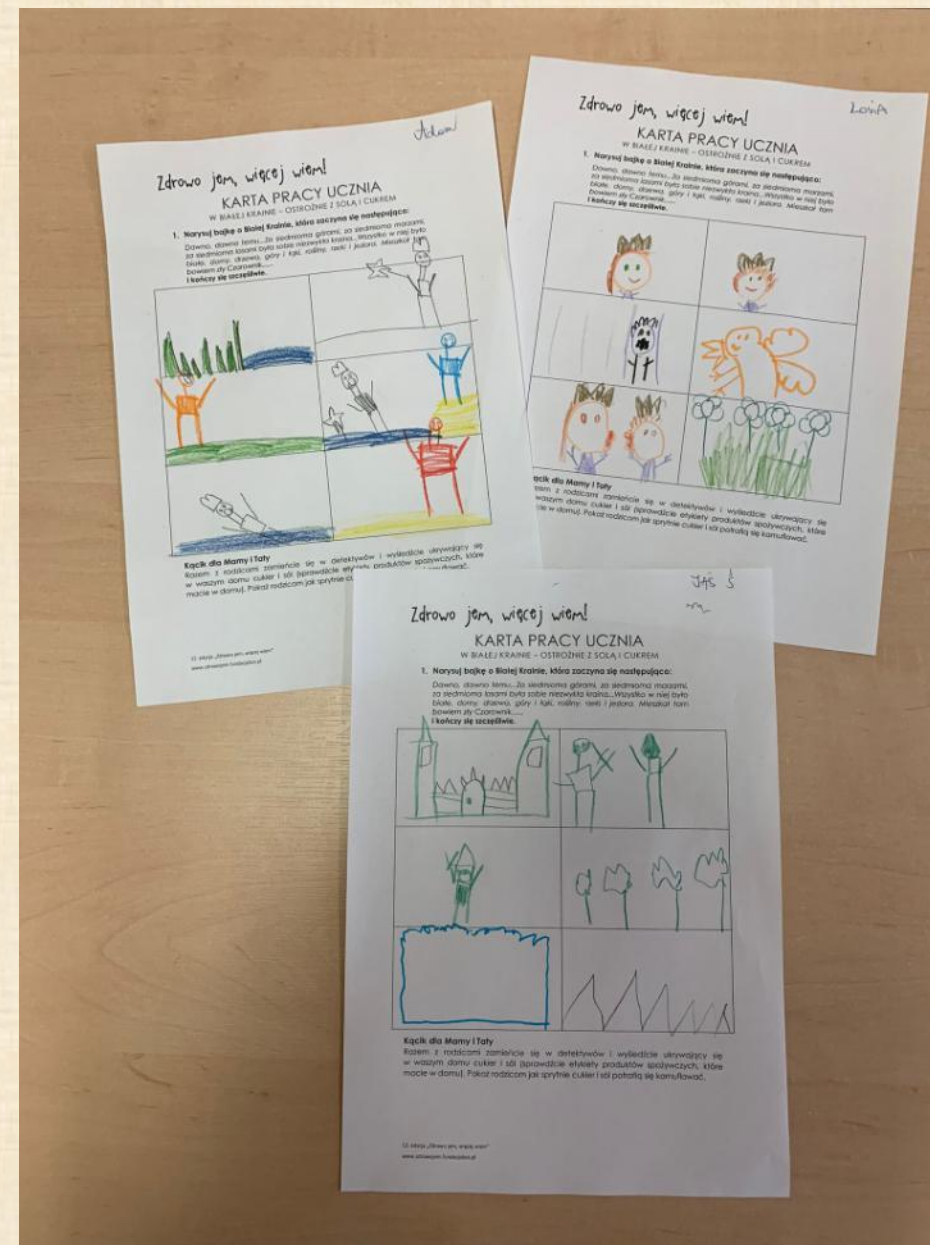
Uzupełniając kartę pracy dzieci miały za zadanie pokolorować tylko te produkty, które są zdrowe i nie powodują próchnicy.



Podczas przeglądania etykiet na opakowaniach żywności od razu „wyłapaliśmy” produkty z nadmiarem soli i cukru. Okazało się, że tych wskazanych w diecie dzieci jest zdecydowanie mniej.

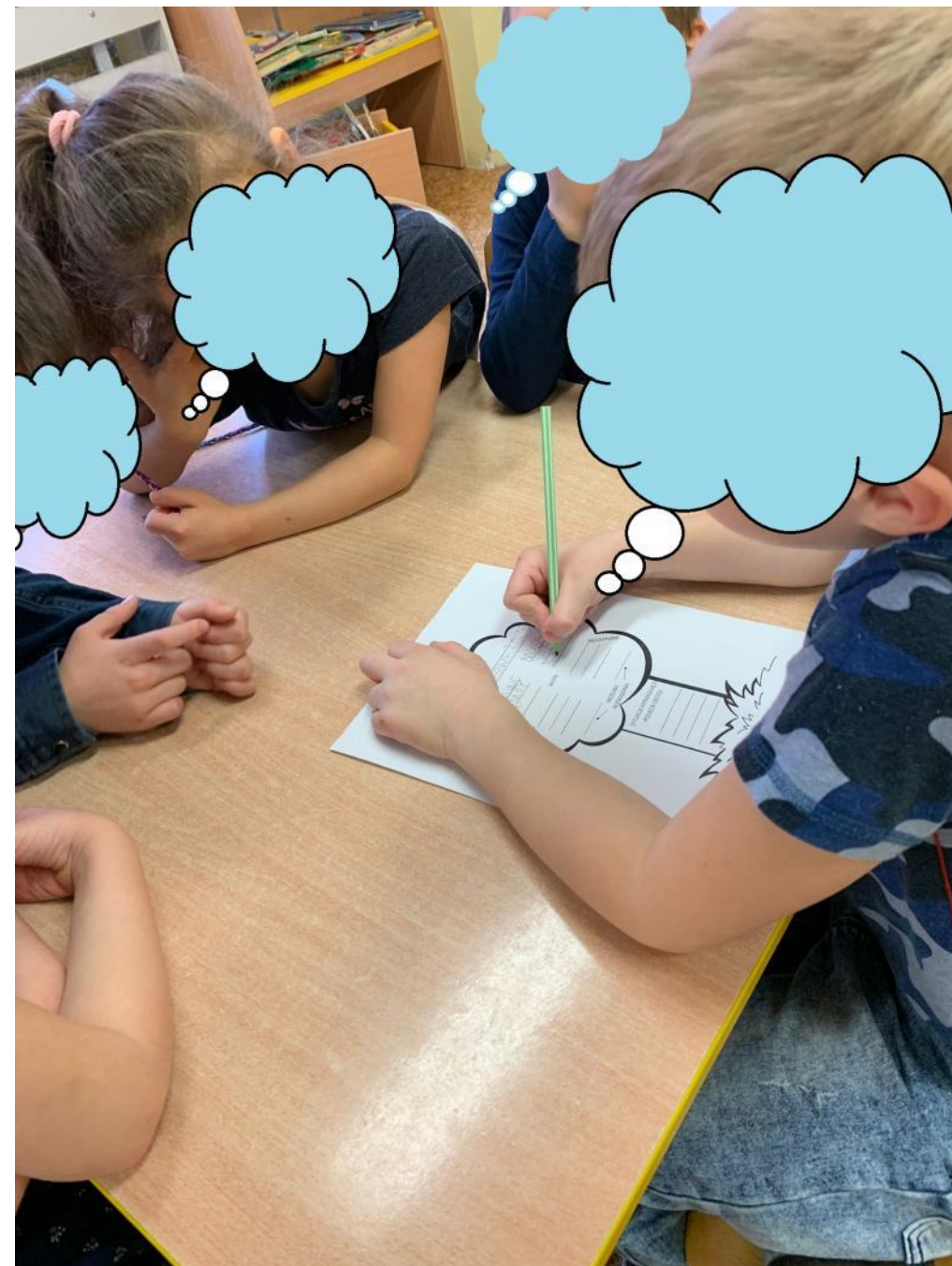
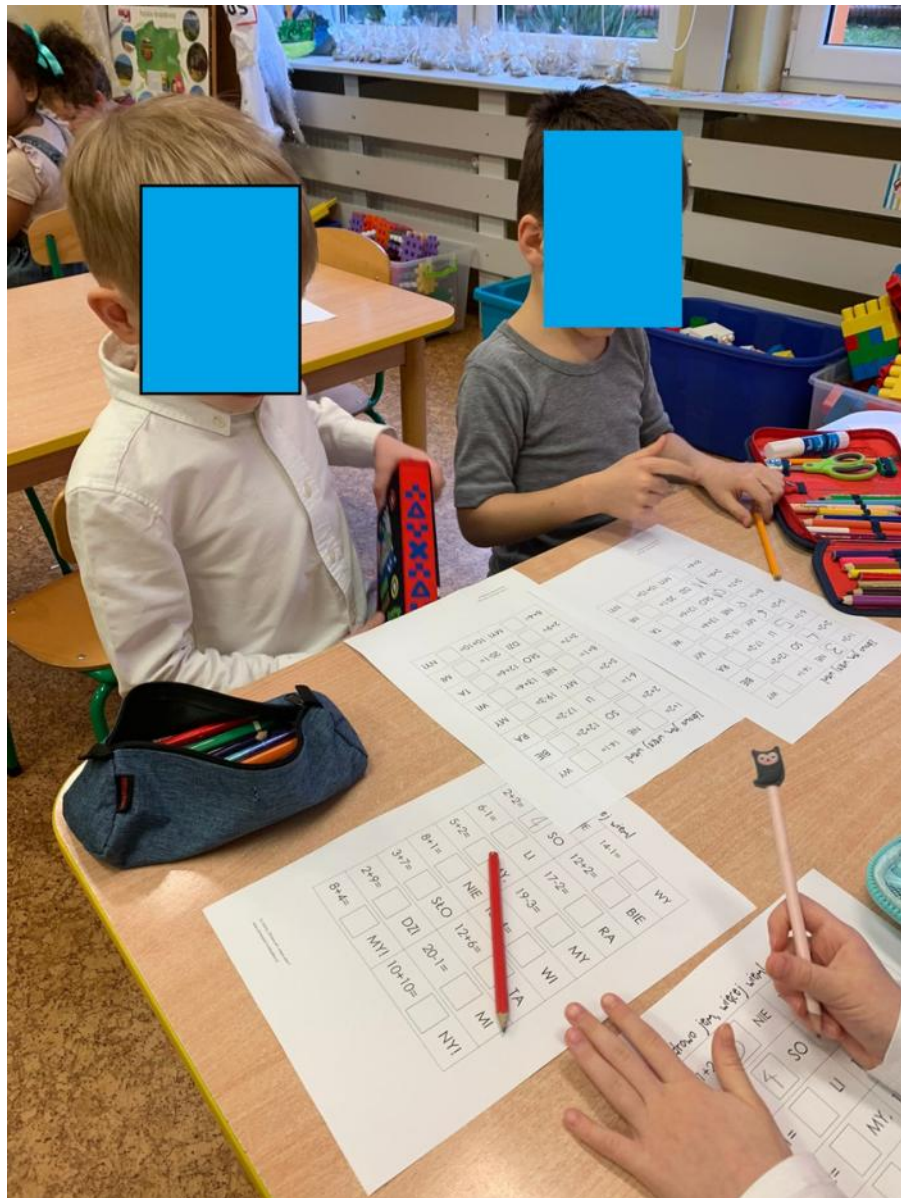


Następnie układaliśmy hasło Nie solimy, nie słodzimy! Wybieramy witaminy! z puzzli.



Dzieci rysowały szczęśliwe zakończenie historii o Białej Krainie

Pisaliśmy, liczyliśmy

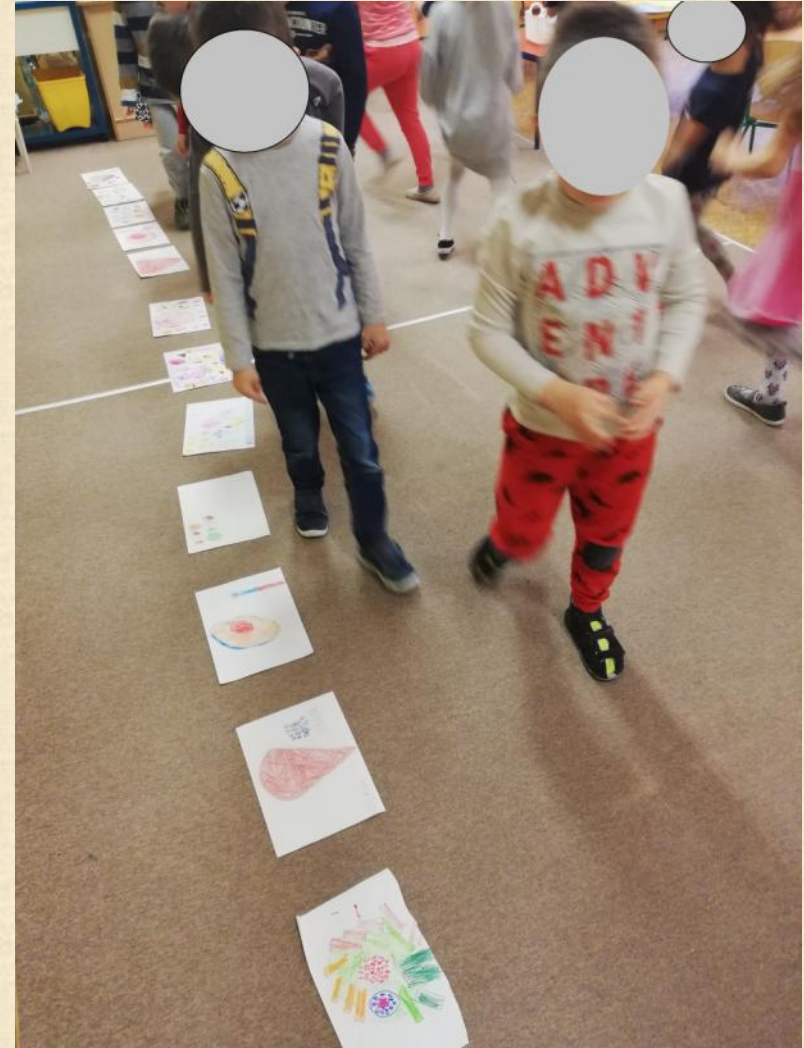


Konkurs: Najlepszy rysunek zdrowych słodczy

Dzieci bardzo chętnie przystąpiły do zadania konkursowego. Najczęściej rysowały różnego rodzaju pestki (dyni, słonecznika), orzechowe batony, sorbetowe lody, a także owoce i warzywa.



Drogą głosowania wybrano najlepszą pracę, która należała do.....



Magdy - dziewczynka otrzymała odznakę Super Kucharzyka

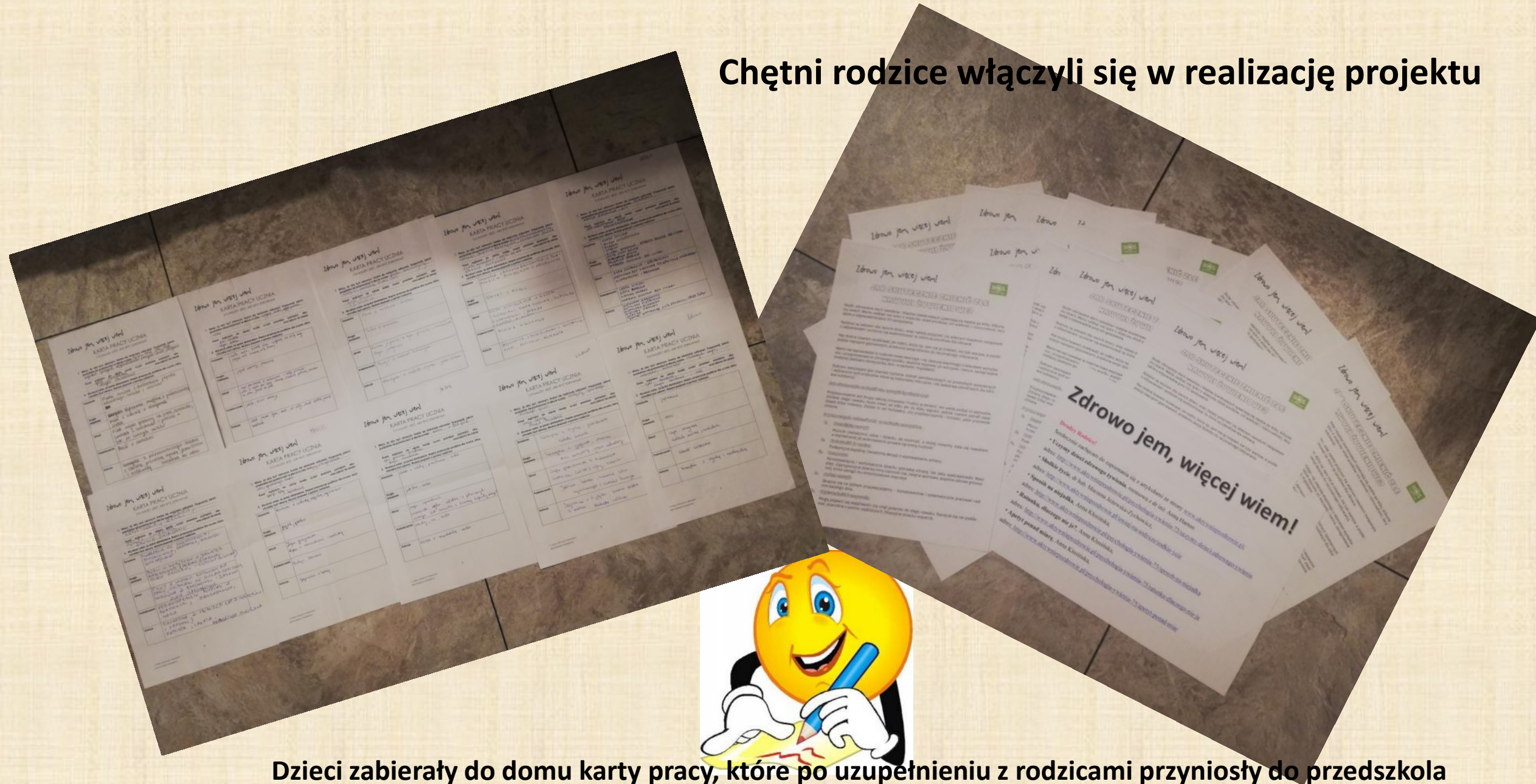


Wszystkie prace złożono w
Grupową Książkę Zdrowych Słodczy



Z powodu pandemii nie mogliśmy zorganizować zebrania rodziców.

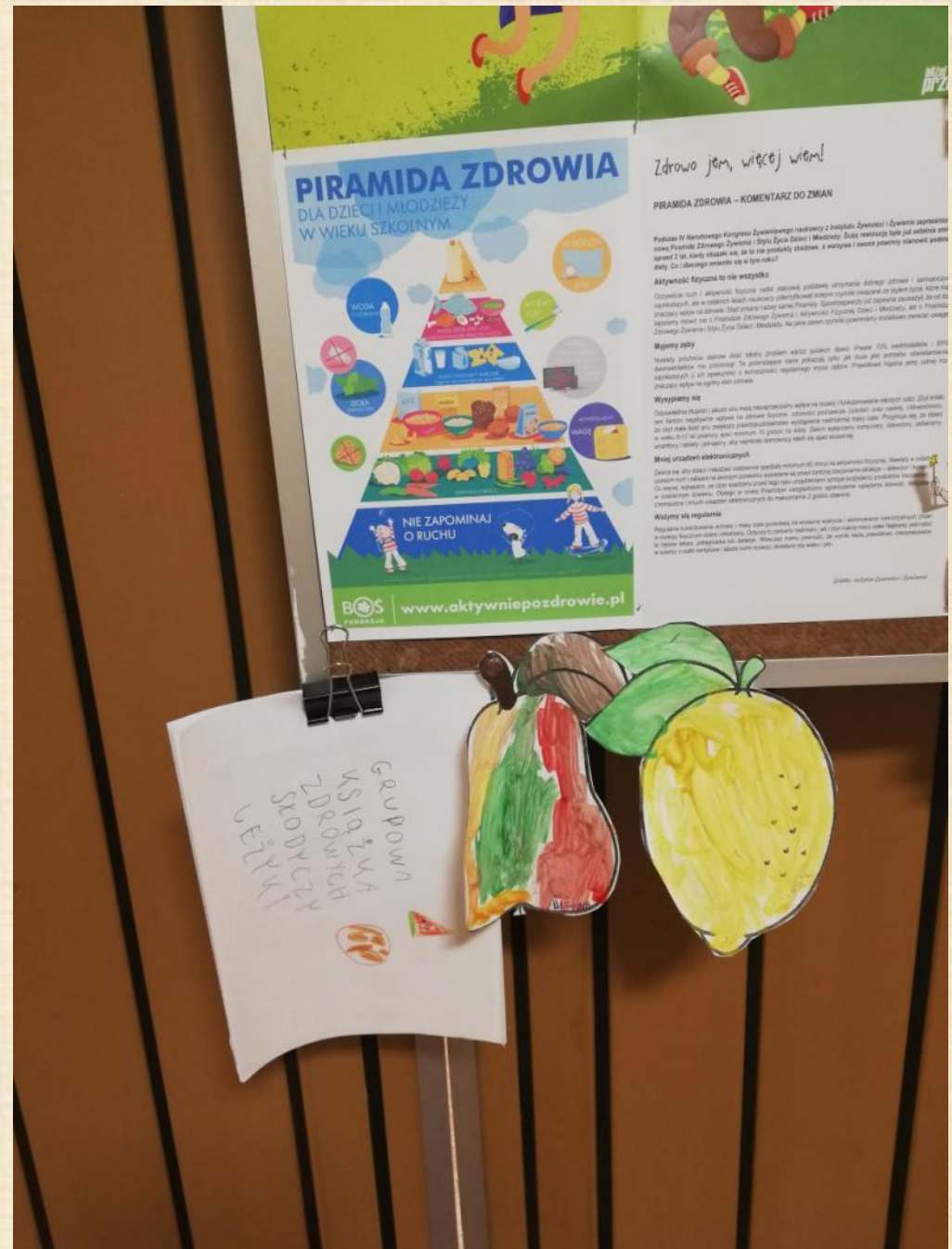
Chętni rodzice włączyli się w realizację projektu



Dzieci zabierały do domu karty pracy, które po uzupełnieniu z rodzicami przyniosły do przedszkola

Wszystkie działania plastyczne podjęte w czasie zajęć wywieszane były na gazetce w holu przedszkola.





12 edycja projektu
Zdrowo jem, więcej wiem!

1

DBAM O ZDROW

The collage displays a variety of children's educational materials and artwork. At the top, multiple worksheets titled "Zadanie 100: Wiersz wiersz" are visible, each featuring a grid of colorful illustrations of animals and objects. Below these, there are two more worksheets with similar titles, one showing a person in a red shirt and another showing a person in a blue shirt. The bottom section of the collage includes two worksheets with math problems and a drawing of a person in a red shirt. The math problems are arranged in a grid format, with numbers and operations written in a child's handwriting. The drawing shows a person in a red shirt, possibly a superhero or a character from a story.

**Zachęcamy do czytania
artykułów ze strony
www.aktywniepozdrowie.pl**

