



Zadanie 2.1. – „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”



Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna to podstawy zdrowego stylu życia. To, co jemy, ma swoje dobitne w zdrowiu dzieci, ale i dorosłych, ich sprawności intelektualnej, sprawności ruchowej.

Ważne są codzienne nawyki żywieniowe oraz przekonanie, że nawet najmniejsza aktywność fizyczna, podejmowana każdego dnia, ma swoje pozytywne odbicie w świetnym funkcjonowaniu naszego organizmu.

Realizację tego zadania rozpoczęliśmy od obejrzenia przyniesionych przez Dzielne Pierwszaki zdjęć przedstawiających ich na różnych etapach życia – jako niemowlęta, przedszkolaki i uczniowie. Porównaliśmy na podstawie przygotowanych przez Rodziców informacji – wagę i wzrost Dzieci, określiliśmy podobieństwa między Dziećmi i Rodzicami. Te informacje posłużyły nam do określenia niezbędnych składników do rozwoju organizmu, czyli: pożywienia, wody do picia, powietrza do oddychania i aktywności fizycznej. Dzieci wskazały rodzaje pokarmów, które spożywa człowiek na różnych etapach życia.

Dzielne Pierwszaki zostały podzielone na grupy. Każda grupa otrzymała kopertę z zestawem „produktów” oraz kartkę z narysowanymi dwiema miseczkami: niebieska – to produkty zdrowe, czerwona – to te, których trzeba unikać. Zadanie polegało na tym, że Dzieci miały wybrać produkty i przykleić je do określonej miseczki.

Następnie – na tablicy zostały umieszczone postacie Siłaczka i Słabeuszka. Nauczyciel przeczytał informacje bohaterach tego modułu. Dzieci określiły cechy tych postaci. Wybrani liderzy grup, korzystając z informacji o zdrowych produktach (na podst. wykonanego zadania), dopasowali do postaci te produkty, które wpływają na to, jak one wyglądają. Wniosek z tego zadania był taki, że: zdrowe produkty i aktywność fizyczna pozwalają cieszyć się dobrym zdrowiem i osiągnąć sukces, a niezdrowe produkty i brak ruchu powodują choroby oraz smutek, brak motywacji.

Nauczyciel na podstawie wykonanych modeli postaci pokazał, że zdrowy tryb życia, zdrowe produkty, ruch „budują” Siłaczka, a spożywanie pokarmów przetworzonych, niezdrowych, brak aktywności fizycznej – sprawia, że stajemy się Słabeuszkami, czego nie chcemy. Podsumowaniem tego zadania było omówienie wspólnie z Dzielnymi Pierwszakami Piramidy Aktywności Fizycznej.

Anna Koziarz

