

1.1. Owoce i warzywa na co dzień i od święta



Pierwszym zadaniem realizowanego przez nas projektu „Zdrowo jem, więcej wiem” było przygotowanie przedstawienia na podstawie wiersza Jana Brzechwy – „Na straganie”. Zanim przystąpiliśmy do jego realizacji zapoznaliśmy się z korzyściami płynącymi z jedzenia warzyw i owoców (witaminy, mikroelementy, błonnik). Uczniowie wiedzieli tylko o niektórych korzyściach z jedzenia warzyw i owoców. Sądziło się, że warzywa mają o wiele mniej wartości odżywczych niż owoce. Okazało się to nieprawdą. Najpierw koordynator projektu zaprezentował wiersz o warzywach z użyciem przygotowanych przez siebie kukielek.



Wykorzystał również piosenkę do tego utworu zamieszczoną w serwisie You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s> .

Każdemu Uczniowi zostało przydzielone inne warzywo – bohater utworu. Uczestnicy projektu tworzyli na zajęciach plastycznych projekty postaci – kukielek do przedstawienia z różnego rodzaju materiałów. Mieli przy tym sporo frajdy, ponieważ bohaterowie wiersza, w ich oczach stali się niezwykłymi warzywami o niesamowitych kształtach oraz kolorach. Każda postać zyskała imię, piękny uśmiech. Tworzenie kukielek dało Dzieciom możliwość pokazania ich talentu, oryginalnych pomysłów.



By uatrakcyjnić przedstawienie – Uczniowie otrzymali do nauczenia się zabawne wierszyki o warzywach i owocach najbardziej znanych polskich poetów. Każda prezentacja zawierała również pokaz warzywa lub owocu. Dzięki wierszom, przyniesieniu na zajęcia warzyw i owoców – Dzieci dowiedziały się, że warzywa i owoce są wspaniałe, zawierają mnóstwo witamin i minerałów, a ich znaczenie dla naszego organizmu jest po prostu nieocenione. Należy dodać, że nie wszystkie warzywa z wiersza „Na straganie”, były Dzieciom znane, chociażby kalarepka i rzepa. Niektóre Dzieci po raz pierwszy „na żywo” widziały te warzywa.

Tworzyliśmy również rysowany przepis na sałatkę owocową lub warzywną, rozwiązywaliśmy łamigłówki z warzywami i owocami w roli głównej.



Szkolny koordynator projektu – Anna Koziarz