

Zadanie 1.1. – Stawiam na śniadanie



Śniadanie jest pierwszym i podstawowym posiłkiem każdego dnia. Jego znaczenie dla całego organizmu jest ogromne. Prawidłowo zbilansowane śniadanie, nie tylko dostarcza pozytywnej i zdrowej energii tak potrzebnej młodemu organizmowi, ale także ma swoje obicie w zdrowiu, sprawności intelektualnej i fizycznej dzieci.

Podstawowym zadaniem tego modułu było przekazanie dzieciom wiedzy na temat zależności pomiędzy sposobem odżywiania i aktywnością fizyczną a stanem zdrowia i samopoczuciem. Grupa Dziełnych Pierwszaków została podzielona na 4 drużyny. Każda z nich otrzymała inną ilustrację – samochód, samolot, rower i komputer. Zadanie polegało na opracowaniu listy czynności koniecznych, by sprzęt, przedstawiony na ilustracji mógł działać. Dzięki pokazaniu analogii pomiędzy urządzeniami zasilanymi odpowiednim paliwem a zdrowym pokarmem dla człowieka, Dzieci uświadomiły sobie, jak ważne jest jedzenie pełnowartościowych posiłków, które dają energię do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Następnie nauczyciel przedstawił krótką pogadankę na temat roli i znaczenia pierwszego i drugiego śniadania, którą rozpoczął od wspólnego wyjaśnienia powiedzenia „Śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel, a kolację możesz oddać”. Dzieci trafnie zinterpretowały intencję powiedzenia, że śniadanie zawsze trzeba zjeść, daniem obiadowym mogą się podzielić z kolegą lub koleżanką, a na kolację najlepiej zjeść coś lekkiego, niewielkiego, np. jogurt. Koordynator projektu przedstawił plakat przedstawiający propozycje posiłków, które można zjeść zarówno na pierwsze, jak i drugie śniadanie oraz informacje, co daje zjedzenie poszczególnych grup produktów.

Na zakończenie realizacji tego zadania jako podsumowanie wiedzy zdobytej w tym module, Dzieci otrzymały zadanie domowe, które polegało na narysowaniu, co jadły i poprzedniego dnia na pierwsze i drugie śniadanie oraz własnej propozycji zdrowego pierwszego i drugiego śniadania.

Anna Koziarz



