

Zdrowo i kolorowo - Wiosna

Klasa III

Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas III. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęceni do aktywności fizycznej.

1. Z czym kojarzy nam się wiosna? (str. 1 grafiki)
2. Wiersz Angeliki Mielniczek pt. *Trzymaj Formę* (str. 2 grafiki)*

Zdrowe życie to ważna sprawa
i nie katusze, tylko zabawa.
Kolorowe jedzenie nacieszy Twe oczy.
Wiele nowych smaków jeszcze Cię zaskoczy.
Jedz owoce, jedz warzywa,
a będziesz zdrow jak ryba.
I nie ma siedzenia przed komputerem,
lepiej cieszyć się spacerem.
Świeżego powietrza się nawdychać
i do parku dumnie czmychać.
Możesz też wyjść na rowerek.
To lepsze od internetowych gier.
O ćwiczeniach nie zapominaj,
tylko formę dobrą trzymaj!



3. Poznajemy przysłowie: Chory się dowie, co warte jest zdrowie. Zadaniem uczniów jest podzielić wyrazy i odczytać przysłowie. Warto porozmawiać z dziećmi na temat wartości jaką stanowi dla nas zdrowie (str. 3 grafiki)
4. Zadanie polegające na obliczeniu zdobytych punktów przez poszczególne dzieci. Można również poprosić dzieci o nazwanie przedstawionych dyscyplin sportowych (str. 4 grafiki)
5. Następne zadanie polega na rozkodowaniu hasła: ruch to zdrowie (str. 5 grafiki)
6. Zdrowe SUDOKU, to kolejna propozycja zadania dla uczniów (str. 6 grafiki)
7. Kolejne zadanie związane jest z talerzem zdrowego odżywiania (str. 7 grafiki). Zadaniem uczniów jest nazwanie poszczególnych grup produktów umieszczonych na talerzu zdrowia. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.
8. Celem następnego zadania jest przypomnienie podstawowych posiłków (str. 9 grafiki).
9. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.

Bibliografia

- * J. Borkowski, Kujawskie wiersze i bajki dla dzieci, Tom XVI, Wyd. KFMR „Krukowiak”, Redecz Krukowy - Brześć Kujawski, 2012.

