

PODWÓJNY TYDZIEŃ „ZDROWEGO ŻYWIENIA”

14 - 25 października 2019r.

Ruszamy z kolejną akcją w ramach Szkoły Promującej Zdrowie!!!

W ramach obchodów Tygodnia Zdrowego Żywienia proponujemy:

Część pierwsza (pierwszy tydzień) pod hasłem: **Nowa Piramida Pokarmowa**

Klasy 1-3	Wykonanie przestrzennej piramidy pokarmowej – konkurs (np. z kartonów, styropianu itp.), według wzoru z prezentacji multimedialnej. Wielkość min. 50 cm, ale może być dużoooooo wyższa 😊. Pracując poznajemy i omawiamy kolejne pietra nowej piramidy żywieniowej.	Modele należy znieść do sali 5. Zwycięskie i najlepsze prace zostaną umieszczone w holu szkoły.
	Aktywne 5 minut – zachęcamy do aktywności fizyczne w trakcie lekcji, np. zumba, taniec, aerobik, gimnastyka – najlepiej każdego dnia coś innego.	

<p>Świetlica</p>	<p>Wykonanie przestrzennej piramidy pokarmowej (np. z kartonów, styropianu itp.), według wzoru z prezentacji multimedialnej.</p>	<p>Modele należy umieścić w widocznym miejscu świetlicy</p>
	<p>Aktywne 5 minut – zachęcamy do wyznaczenia 2-3 momentów w ciągu dnia, przeznaczonych na różne aktywności fizyczne, np. zumba, taniec, aerobik, gimnastyka – najlepiej każdego dnia coś innego.</p>	
<p>klasy 4-8</p>	<p>Lekcje wychowawcze poświęcone nowej piramidzie pokarmowej na podstawie otrzymanej prezentacji multimedialnej.</p>	
	<p>Wykonanie plakatów na drzwi – konkurs, w formacie min. A3 przedstawiające piramidę pokarmową. Plakaty można wykonać na lekcji wychowawczej lub na lekcjach plastyki w porozumieniu z nauczycielami plastyki.</p>	<p>Plakaty należy nakleić na zewnętrznej stronie drzwi, od strony korytarza – numery sal dla każdej klasy zostaną przesłane. <u>Plakaty powinny pojawić się w terminie 15-25 października.</u> <u>Nagrodzone plakaty zostaną powieszone w holu głównym.</u></p>
	<p>Aktywne przerwy – zapraszamy uczniów na aktywne, ruchowe przerwy o godzinie 13.10, na szkolne patio lub w holu głównym.</p>	<p>Każdego dnia inne zajęcia ruchowe – z hula – hop, skakankami, piłkami, muzyką☺☺</p>

Część druga (drugi tydzień) pod hasłem: „Szanuj żywność, nie marnuj jedzenia”

Klasy 1-3	Zajęcia dotyczące niemarnowania żywności na podstawie przesłanych materiałów. Wykonanie gazetki klasowej prezentującej tę tematykę.
	Jesienne śniadanie – zapraszamy do zorganizowania zdrowego, klasowego śniadania, zgodnie z piramidą pokarmową, dostosowaną do aktualnej pory roku.
Klasy 4-8	Lekcje wychowawcze dotyczące niemarnowania żywności na podstawie przesłanych materiałów oraz wykonanie gazetki klasowej prezentującej tą tematykę.
	Jesienne śniadanie – zapraszamy do zorganizowania zdrowego, klasowego śniadania w ramach godziny wychowawczej, zgodnie z piramidą pokarmowa dostosowaną do aktualnej pory roku oraz wieku dzieci.