



Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Joanna Polley

W przeprowadzeniu tych zajęć pomogli mi uczniowie szkoły podstawowej, w której uczę (SP w Łobżenicy, województwo wielkopolskie). Ten jeden dzień pozwolił nam wypromować zdrowe odżywianie wśród całej społeczności szkolnej. Myślę, że takich dni będzie więcej, ponieważ spotkał się z przychylnością nauczycieli i uczniów. „Dzień Jabłka zapisze się na zawsze w kalendarzu imprez naszej szkoły”.

„Dzień Jabłka”

Organizm człowieka, aby prawidłowo funkcjonować, musi otrzymywać wiele różnych pokarmów, które zawierają różnorodne składniki odżywcze np. witaminy i sole mineralne. Dostarczają one materiałów budulcowych, energii i chronią organizm przed chorobami.

24 października 2002 r. podjęłam próbę zorganizowania „Dnia Jabłka”, jego zadaniem było promowanie prawidłowego odżywiania się. Inspiracją do przeprowadzenia takiej akcji był fakt, iż coraz więcej dzieci zamiast owoców i warzyw wprowadza do swojego dziennego jadłospisu dużo chipsów, lizaków, cukierków oraz batonów. Rzadkością jest obraz ucznia na przerwie z owocem w rękach, zamiast tego widzi się dzieci podjadające niezdrowe produkty zawierające nadmiar soli, wypłukującej witaminy z organizmu, chociażby wymienione wyżej chipsy.

Uczniowie klas 4-6 przygotowywały na godzinach wychowawczych plakaty reklamujące zdrową żywność, propozycje surówek witaminowych oraz wiersze poświęcone jabłku. Prace te stworzyły wystawę i klimat wprowadzający w obchody naszego święta. Jedna z klas szóstych przygotowała krótki program artystyczny pt. „Takie jest zdrowie człowieka, jaki jest stan jego środowiska” – Dziecięca Akademia Zdrowia. Lekko satyryczne, humorystyczne przedstawienie wprowadziło nas w sedno tego dnia. Po programie higienistka szkolna omówiła dekalog zdrowego odżywiania – podkreślając słuszość takiego przedsięwzięcia. Następnie zaprosiłam naszą społeczność szkolną na wspólną degustację jabłek.

Dzięki ofiarodawcom jabłek mogłam zrealizować w małej części marzenia uczniów. Dzień ten w pełni oddał atmosferę z promocji zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży w zreformowanej szkole. „Dzień Jabłka” cieszył się ogromnym zainteresowaniem wszystkich uczniów i dostarczył niezapomnianych wrażeń.

Odbiorcy naszego dnia: Nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi, uczniowie;
Przeznaczona do realizacji w szkole podstawowej.

Cele „Dnia Jabłka”: **Poznawcze:** witaminy i ich rola w organizmie.
Kształcące: kształtowanie umiejętności dostrzegania szczegółów.

Wychowawcze: wdrażanie do prowadzenia prawidłowego, zdrowego trybu życia, uświadomienie następstw niedoboru witamin, zwrócenie uwagi na konieczność dostarczenia witamin organizmowi

Faza przygotowania i realizacji:

1. Zapoznanie grona pedagogicznego z celem i harmonogramem akcji.
2. Poszukiwanie sponsorów – sadowników.
3. Opracowanie harmonogramu akcji – „Dnia Jabłka”.
4. Wychowawcy klas przeprowadzają pogadanki na temat zdrowego odżywiania.
5. Przydział tematów wiodących wszystkim klasom:
 - ❖ plakaty reklamujące zdrową żywność,
 - ❖ propozycję surówki witaminowej,
 - ❖ odę do jabłka.
6. Ogłoszenie konkursu na najciekawszy plakat reklamujący zdrowe odżywianie, propozycję surówki witaminowej, odę do jabłka.
7. Zbieranie materiałów potrzebnych do przygotowania akcji przez uczniów klas 4-6 pod kierunkiem nauczyciela przyrody: kosze wiklinowe, serwetki, plakaty.
8. Przygotowanie przez uczniów klasy 6, krótkiego przedstawienia pt. „Dziecięca Akademia Zdrowia”.
9. Nawiązanie współpracy z higienistką szkolną.
10. Wystawa prac konkursowych połączona z degustacją jabłek (wybrane uczennice częstują jabłkami wszystkich uczniów, nauczycieli, pracowników administracji, obsługę).