

Iwona Kraśniewska

(nauczyciel świetlicy)

Zespół Szkół Nr 3 w Legionowie

**Zajęcia profilaktyczne**  
**dla uczniów Zespołu Szkół Nr 3 w Legionowie**  
**„Smacznie, zdrowo, kolorowo”**

**Głównym celem zajęć** będzie przede wszystkim zapoznanie uczniów z nieocenioną wartością roli prawidłowego żywienia. Jak wiadomo, dzieci i młodzież nie zawsze mają dobre przyzwyczajenia i zmiana ich zwyczajów żywieniowych wymaga niekiedy czasu oraz cierpliwości. Jednakże ostateczny efekt jest wart włożonych wysiłków. Odpowiednie uświadomienie korzystnych następstw zdrowotnych prawidłowej diety będzie nie tylko pomocne, ale stanie się też niezbędnym przygotowaniem, które zaowocuje, kiedy dzieci już same będą podejmowały decyzje dotyczące swojej diety. Poza tym uczniowie będą uczyli się, jak odróżniać dobre nawyki od złych: pełnia zdrowia, szczęśliwe życie i rodzina, czy palenie papierosów, picie alkoholu i stosowanie innych używek.

**Cele szczegółowe:**

- ✚ Doskonalenie praktycznych umiejętności kulinarnych
- ✚ Przestrzeganie kolejności wykonywania poszczególnych czynności
- ✚ Wdrażanie do higienicznego przygotowywania posiłków
- ✚ Kształtowanie postaw prozdrowotnych
- ✚ Odczuwanie radości ze wspólnych działań
- ✚ Wdrażanie do dobrze zorganizowanej współpracy w zespole
- ✚ Propagowanie zdrowego odżywiania wśród uczniów
- ✚ Zapoznanie uczniów z zasadami komponowania zdrowego jadłospisu
- ✚ Uświadomienie dzieciom wpływu odżywiania na zdrowie
- ✚ Zwrócenie uwagi na konieczność zmian w domowym menu , ze szczególnym uwzględnieniem codziennych posiłków złożonych ze zdrowej żywności
- ✚ Wdrażanie uczniów do przestrzegania zasad zdrowego żywienia

- ✚ Zachęcenie uczniów do „zdrowej” rywalizacji
- ✚ Działania z zakresu profilaktyki uzależnień oraz innych problemów dzieci i młodzieży
- ✚ Kształtowanie poczucia własnej wartości, wyrażanie postawy asertywnej, mówienie „NIE”
- ✚ Promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywne formy spędzania czasu wolnego.

**Czas trwania zajęć:** październik 2015 - czerwiec 2016

5 godzin lekcyjnych dla każdej z 17 klas = 17 x 5 = 85 godzin (od października 2015 do czerwca 2016)

Realizacja każdej godziny zajęć profilaktycznych „Smacznie, zdrowo, kolorowo” zostanie potwierdzona podpisem Dyrektora Zespołu Szkół Nr 3 w Legionowie. Ponadto z każdych przeprowadzonych zajęć zostanie sporządzona notatka wraz z frekwencją uczniów.

### **TEMATYKA ZAJĘĆ:**

- ✚ Opracowanie planu zajęć zgodnie z zainteresowaniem uczniów i ich potrzebami
- ✚ Zapoznanie uczniów z „Manifestem zdrowego trybu życia”
- ✚ „Dobra dieta dla ucznia” – rozmowy na temat właściwego sposobu odżywiania
- ✚ Dziecięce śniadania – rozmowy na temat spożywania śniadań o stałej porze, dostarczania energii i niezbędnych składników pokarmowych (białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin oraz składników mineralnych), w celu przygotowania młodego organizmu do wykonywanych w ciągu dnia czynności
- ✚ Przygotowywanie „kolorowych kanapek”
- ✚ Wspólne układanie zestawów śniadaniowych – propozycje dzieci
- ✚ Wspólne czytanie artykułów i opowiadań na temat zdrowego odżywiania
- ✚ Przygotowywanie musów owocowych
- ✚ Przygotowywanie sałatki owocowej
- ✚ Rozmowy na temat jakości jedzenia oraz sposobu jego spożywania
- ✚ Układanie zestawów obiadowych – propozycje dzieci
- ✚ „Stoliczku, nakryj się!” - nauka dekorowania stołu na co dzień i od święta
- ✚ Wspólne układanie zestawów na podwieczorek i kolację – propozycje dzieci
- ✚ Spotkania z rodzicami i wspólne rozmowy na temat właściwego sposobu odżywiania dzieci
- ✚ Przygotowywanie pasty jajecznej
- ✚ Spotkania z osobami wykonującymi zawody związane ze zdrowym odżywianiem, np. dietetykiem
- ✚ Przygotowywanie gazetek poświęconych zdrowemu odżywianiu
- ✚ „Pij mleko, będziesz wielki” - prezentacja multimedialna
- ✚ Przygotowywanie sałatki warzywnej
- ✚ „Śniadanie w moim domu” - Rodzice konta dzieci
- ✚ „Czego należy unikać w diecie dzieci” - pogadanka
- ✚ Przygotowywanie koktajlu owocowego
- ✚ Konkurs dla rodziców i uczniów pod hasłem „Rodzinny przepis na smaczną, zdrową i kolorową potrawę

- ✚ Spotkanie z pielęgniarką szkolną
- ✚ Spotkanie z lekarzem pediatrą (dla rodziców i dzieci)
- ✚ Wycieczka do „Groty Solnej”
- ✚ Zagrożenia dla zdrowia wynikające z nadużywania alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków
- ✚ „Nie pal przy mnie, proszę!” - prezentacja multimedialna
- ✚ „Nie” alkoholowi i narkotykom - pogadanka z uczniami
- ✚ Tydzień zdrowego żywienia po hasłem „Im bardziej kolorowo, tym bardziej zdrowo”
- ✚ Uroczyste rozstrzygnięcie konkursu i ogłoszenie jego wyników.

### **Manifest zdrowego stylu życia**

1. Dbamy o to, aby posiłki w naszej szkole były naprawdę zdrowe.
  2. Niezdrowe jedzenie i picie zastępujemy pełnowartościowymi przekąskami i napojami.
  3. Uczymy mądrze robić zakupy i zdrowo gotować.
  4. Dbamy o to, by szkolny WF dawał prawdziwą dawkę ruchu, sportu i radości.
  5. Aktywnie spędzamy czasu podczas przerw.
  6. Prowadzimy kampanie szkolne na rzecz zdrowego jedzenia i ruchu.
  7. Rozmawiamy z rodzicami, jak wspierać dzieci w wyborze zdrowego trybu życia.
  8. Włączamy do akcji świetlicę, bibliotekę, rodziny i najbliższą okolicę.
  9. Mówimy „Nie” papierosom, alkoholowi i narkotykom.
  10. Za wzór do naśladowania stawiamy naszych bliskich: rodziców, rodzeństwo, dziadków, przyjaciół
- ... i sami też dajemy dobry przykład!**

Godziny zajęć profilaktycznych

„Smacznie, zdrowo, kolorowo”

| <b>Data</b>               | <b>Ilość godzin</b> | <b>Czas trwania zajęć</b>  |
|---------------------------|---------------------|----------------------------|
| 01.10.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 02.10.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 05.10.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 06.10.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 08.10.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 09.10.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 12.10.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 13.10.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 15.10.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 16.10.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 19.10.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 20.10.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 22.10.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 23.10.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 26.10.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 27.10.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 29.10.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 30.10.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 02.11.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 03.11.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 05.11.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 06.11.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 09.11.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 10.11.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |
| 12.11.2015 (czwartek)     | 1                   | 10.45-11.30                |
| 13.11.2015 (piątek)       | 2                   | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 16.11.2015 (poniedziałek) | 2                   | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 17.11.2015 (wtorek)       | 1                   | 13.00-13.45                |

|                           |   |                            |
|---------------------------|---|----------------------------|
| 19.11.2015 (czwartek)     | 1 | 10.45-11.30                |
| 20.11.2015 (piątek)       | 2 | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 23.11.2015 (poniedziałek) | 2 | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 24.11.2015 (wtorek)       | 1 | 13.00-13.45                |
| 26.11.2015 (czwartek)     | 1 | 10.45-11.30                |
| 27.11.2015 (piątek)       | 2 | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 30.11.2015 (poniedziałek) | 2 | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 01.12.2015 (wtorek)       | 1 | 13.00-13.45                |
| 03.12.2015 (czwartek)     | 1 | 10.45-11.30                |
| 04.12.2015 (piątek)       | 2 | 10.00-10.45<br>10.45-11.30 |
| 07.12.2015 (poniedziałek) | 2 | 13.00-13.45<br>14.00-14.45 |
| 08.12.2015 (wtorek)       | 1 | 13.00-13.45                |

### **01.10.2015**

Opracowałam plan zajęć zgodnie z zainteresowaniami uczniów oraz ich potrzebami oraz zapoznałam ich z „Manifestem zdrowego trybu życia”. Przeprowadziłam rozmowy na temat zasad zdrowego żywienia dla dzieci w wieku szkolnym. Zapoznałam uczniów z PIRAMIDĄ ZDROWEGO ŻYWIENIA. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w zajęciach i zadawali dużo pytań dotyczących prawidłowej diety.

### **02.10.2015**

Przeprowadziłam z uczniami rozmowę na temat właściwego sposobu odżywienia - „dobra dieta dla ucznia”. Każde dziecko wykonało pracę plastyczną na temat produktów, które są przez nich spożywane każdego dnia - zdrowych i tych mniej zdrowych. Po wykonaniu pracy każde dziecko opowiadało o tym, co narysowało. Zaproponowałam uczniom, aby w najbliższym miesiącu postarali się wyeliminować ze swojej diety narysowane przez siebie „produkty niezdrowe” i zastąpili je owocowo-warzywnymi przekąskami. Na koniec zajęć każde dziecko otrzymało książeczkę ze zdrowymi przepisami, które mam nadzieję wykorzystają podczas wspólnego gotowania z rodzicami we własnych domach.

**05.10.2015**

Na dzisiejszych zajęciach uczniowie klasy 3 a i 3 c wymieniali różne produkty zawierające witaminy: A, B, C i D. W dalszej kolejności uczniowie wykonywali pracę plastyczną, polegającą na zapisaniu na każdym z czterech płatków kwiatka produktów zawierających te witaminy. Podczas wykonywania pracy plastycznej między uczniami trwały „głośnie” dyskusje na temat tego, które z produktów przypisać do każdego z płatków, co było dla mnie ogromnym zaskoczeniem, albowiem wielu uczniów doskonale orientowało się w tej kwestii. Dzieci zakomunikowały, że wiedzę na temat poszczególnych witamin i tego, w jakich produktach się one znajdują, posiadają od swoich rodziców, dziadków i nauczycieli.

**06.10.2015**

„Koszyczki pełne witamin” to temat dzisiejszych zajęć profilaktycznych z klasą I c. Każdy uczeń otrzymał kartkę z narysowanym koszyczkiem. Zadanie dzieci polegało na umieszczeniu (narysowaniu) w swoim koszyczku tych owoców i warzyw, które są najczęściej i najchętniej spożywane w ich domach. Uczniowie pracowali z ogromnym zaangażowaniem. Ich prace były niezwykle kolorowe i ... „pełne zdrowia”.

**Opracowała:**

mgr Iwona Kraśniewska

Nauczyciel świetlicy

Zespół Szkół Nr 3 w Legionowie