



Szkoła zdrowego żywienia

Celem konkursu jest wskazanie, jak ważną rolę w życiu ucznia pełni prawidłowe odżywianie.

Zadania konkursu:

1. Przeprowadzenie, we wszystkich klasach szkoły, debaty uczniowskiej nt. Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia jako czystym sprawdzianem sprawdzającym dla uczniów wg układu opracowanego przez szkołę (prace plastyczne, test wiedzy z doboru i kaloryczności produktów).
2. Przeprowadzenie sondażu, z dostosowaniem do grup wiekowych pn. Jak dba o swoją kondycję fizyczną, jak żyje i zdrowo się odżywia? Forma sondażu może być dowolnie rozszerzana przez szkołę lub modyfikowana stosownie do wieku uczniów.
3. Przeprowadzenie we wszystkich klasach konwersatoriów pod hasłem: Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia) – jak rozpoznać choroby i gdzie szuka pomocy? Wskazać udział specjalistów oraz osób walczących z danymi chorobami.
4. Zorganizowanie spotkania z rodzicami uczniów szkoły na temat wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka – temat niedostosowania społecznego dziecka, izolacja w grupie, agresja.
5. „Zastrzyk witamin każdego dnia”. W ramach zajęć klasowych zorganizowanie lekcji, na której uczniowie zrobią kilka potraw. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego doboru składników oraz smaku.
6. „Jestem tym co jem?” – rola racjonalnego żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwięzła przygotowanie gazetki szkolnej.
7. Zorganizowanie wystawy prac plastycznych nt. prawidłowego żywienia „Mój ulubiony zdrowy posiłek”.
8. Przygotowanie wspólnie z uczniami dekalogu zdrowego żywienia.
9. Przygotowanie szkolnego teatryku/przedstawienia kukiełkowego z wykorzystaniem warzyw i owoców bądź innych składników pokarmowych.
10. Zgłaszanie swoich przedstawicieli do udziału w kursie „Rola nauczyciela i szkoły w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych”, który przeprowadzi w formie e-learningu Studium Prawa Europejskiego w Warszawie.

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne są na stronie internetowej:

www.zywieniewszkole.pl/szkola

Organizatorzy:



Studium Prawa Europejskiego: 02-070 Warszawa, A. Solariego 1/1
tel./fax: 22 833 38 90; 22 833 39 90;
e-mail: info@spe.edu.pl; www.spe.edu.pl