



Regulamin, cele i harmonogram konkursu "Mądra klasa - Zdrowa klasa"

Zapraszamy uczniów wszystkich klas Gimnazjum im. K. Wielkiego w Słomnikach oraz ich szanownych wychowawców do wzięcia udziału konkursie pt. „Mądra klasa – zdrowa klasa!”. Konkurs jest realizowany w ramach programu Trzymaj formę! i ma formę PROJEKTU.

Cele konkursu:

- Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej
- Umiejętne korzystanie z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych
- Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej
- Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku lokalnym
- Świetna zabawa, zdrowa rywalizacja i integracja zespołów klasowych.

Regulamin:

1. W konkursie biorą udział wszystkie zespoły klasowe wraz z wychowawcami.

2. Klasa na godzinie wychowawczej powołuje czteroosobowy zespół koordynatorów, którzy podczas trwania konkursu będą odpowiedzialni za podział wykonywanych zadań oraz nadzorowanie terminowości ich realizacji.

3. Konkurs polega na wykonaniu 8 zadań – od października do maja – po jednym zadaniu na każdy miesiąc. W wyznaczonym terminie koordynatorzy zobowiązani są zgłosić się do organizatorów konkursu z wykonanym zadaniem w celu jego prezentacji i dokonania wspólnej oceny.

4. Po realizacji każdego etapu konkursu – zadania- klasa otrzyma ocenę punktową, która wywieszona zostanie w gablocie na drugim piętrze szkoły.

5. Za każde zadanie można otrzymać od 0 do 10 punktów.

6. Podczas Dnia Zdrowia organizowanego na przełomie maja i czerwca zespoły klasowe dokonają prezentacji zrealizowanych przez siebie zadań, co będzie podsumowaniem projektu. Wyłoniona zostanie klasa, która najlepiej wywiązała się z powierzonych jej zadań i uzyskała tytuł; „Mądra klasa – Zdrowa klasa!”

7. Zwycięska klasa otrzyma nagrodę – niespodziankę!

8. Do regulaminu dołączamy załącznik z tematyką zadań i terminami ich realizacji.

Życzymy udanej zabawy, ducha walki, ciekawych pomysłów i WYGRANEJ!!!

Organizatorzy: Marzena Kopcińska – Kapusta, Natasza Łączny

Wykaz zadań do realizacji w ramach konkursu pt: „Mądra klasa – zdrowa klasa!”

Zadanie i termin realizacji

1. Szlachetne zdrowie... co to jest zdrowie? Stwórzcie zbiór przysłów dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej i ciekawie je zilustrujcie (folder, port folio). 28 października
2. Aktywnie odpoczywamy - to znaczy... - rodzinny sobotnio-niedzielny wypoczynek (opis miejsca i sposobu wypoczynku+ zdjęcia lub rysunki); co daje aktywny wypoczynek mojemu organizmowi?(praca plastyczna); 25 listopada
3. Wiem, co jem!!!- wykonajcie piramidę zdrowego żywienia z opakowań po produktach oraz zdrowy jadłospis dla ucznia/ uczennicy gimnazjum; 16 grudnia
4. Co w opakowaniu siedzi? Rozszyfrujcie skład popularnego, reklamowanego produktu spożywczego i oceńcie jego wpływ na zdrowie człowieka (plakat). 27 stycznia
5. Szparagi czy kaszanka? Dokonajcie pomiaru BMI waszego ciała, dane zamieście na wykresie i wyciągnijcie wnioski będące odpowiedzią na zadane pytanie. 24 lutego
6. Kuchnia mojej babci. Przedstawcie propozycje przepisów kulinarnych z uzasadnieniem ich przydatności dla zdrowia. 24 marca
7. Niech twoje ciało poczuje, że żyje! – przygotujcie 5-cio minutowy zestaw ćwiczeń porannych dla każdego, który wykona cała klasa wraz z komentarzem o ich przydatności dla zdrowia 28 kwietnia

8. No pokaż, na co cię stać!- zaprezentujcie wyniki swoich kilkumiesięcznych działań w takiej formie, która utwierdzi organizatorów, że to WY powinniście wygrać konkurs i otrzymać tytuł „Mądra klasa – Zdrowa klasa!” Dzień Zdrowia