Od listopada 2013 r. uczniowie klas 4-6 naszej szkoły realizują konkurs, który ma formę projektu „Nasze zdrowie w naszych rękach” w ramach programu „Trzymaj formę!”. Jego zadaniem jest propagowanie zdrowego stylu życia, poszerzanie wiedzy dotyczącej właściwej diety i znaczenia aktywności fizycznej, a przede wszystkim świetna zabawa, zdrowa rywalizacja i integracja zespołów klasowych. Konkurs polega na wykonaniu 8 zadań od listopada do maja. Po realizacji każdego zadania klasa otrzymuje ocenę punktową. Na koniec roku zwycięska klasa otrzyma nagrodę - niespodziankę!

Zadanie1

Zdrowy jadłospis - ułóżcie jednodniowy jadłospis dla ucznia w waszym wieku uwzględniając zasady zdrowego odżywiania.

Zadanie2

Nasze zdrowie w naszych rękach - przedstawcie w postaci folderu uzasadnienie tego powiedzenia.

Zadanie3

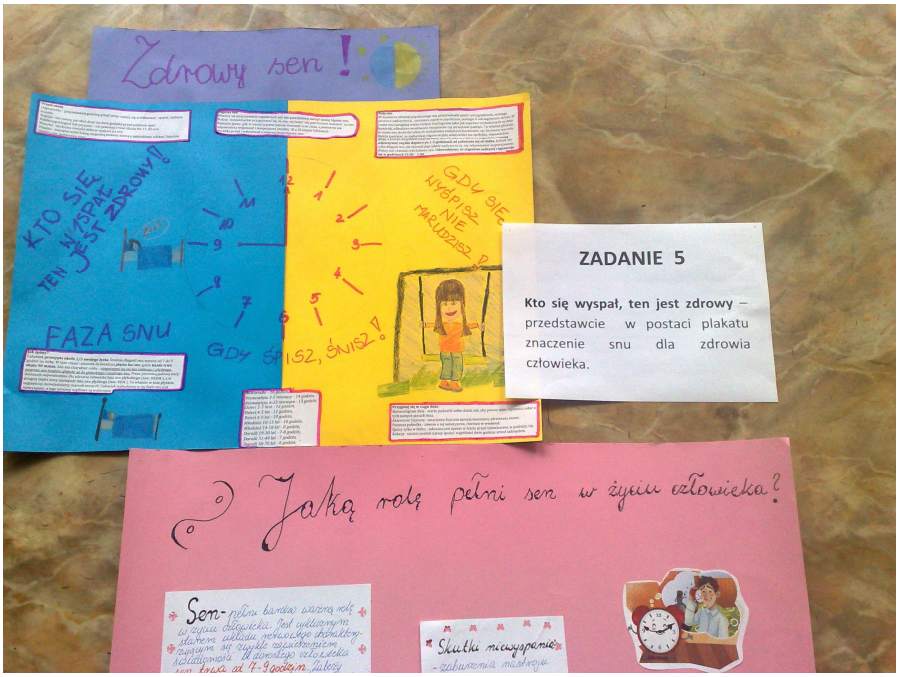
Jem za dużo, jem za mało! - wykonajcie model człowieka, który nie stosuje się do zasad zdrowego żywienia.

Zadanie4

Jak spędzam wolny czas po lekcjach? – przeprowadźcie w waszej klasie wywiad i wybierzcie 6 najbardziej popularnych form wypoczynku. Przedstawcie wyniki w postaci diagramu słupkowego. Oceńcie czy wasi koledzy wybrali dobry sposób na spędzenie wolnego czasu.

Zadanie 5:

Kto się wyspał, ten jest zdrowy – przedstawcie w postaci plakatu znaczenie snu dla zdrowia człowieka.



Zadanie 6:

Gimnastykuj się codziennie, bo to zdrowo i przyjemnie! – przedstawcie w postaci folderu krótki zestaw ćwiczeń porannych na każdy dzień tygodnia.

Zadanie 7:

Jem zdrowo, bo jem kolorowo! – przygotujcie kolorową, wiosenną sałatkę wraz z uzasadnieniem wyboru poszczególnych składników.