



„CZAS NA ZDROWE ODŻYWIENIE I WALKĘ Z OTYŁOŚCIĄ”

PROJEKT EDUKACYJNY DLA KLAS I—III

Zespół Szkolno—Przedszkolny Szkoła Podstawowa w Polance Wielkiej

Termin realizacji: listopad 2021 rok - czerwiec 2022 rok



PODSUMOWANIE
REALIZACJI PROJEKTU
EDUKACYJNEGO
W ROKU SZKOLNYM
2021/2022

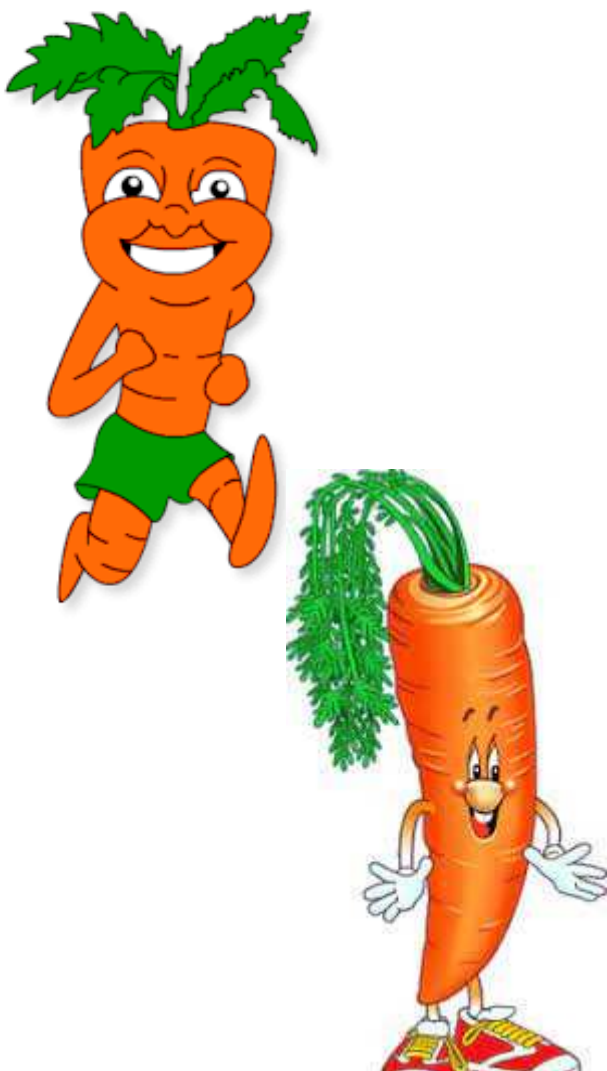
FOTORELACJA Z PODJĘTYCH
DZIAŁAŃ:



Spotkanie z dietetykiem

ZDROWA PRZEKĄSKA
OWOCOWA wykonywana
w klasach





Akcja „PIĄTEK MARCHEWKOWYM
DNIEM” – w ramach, której
uczniowie założyli element
garderoby w kolorze
pomarańczowym

Konkurs klasowy „DRUGIE ŚNIADANIE – DLA UCZNIA DOŁADOWANIE”

Wyniki konkursu:



- I miejsce – klasa IIIa
- II miejsce – klasa Ia
- III miejsce – IIIb
- IV miejsce – klasa Ib
- V miejsce – klasa IIb
- VI miejsce – klasa IIc
- VII miejsce – klasa IIa



Akcja „ZDROWE, OWOCOWE
GALARETKI”

Akcja „PRZEPIS NA
PYSZNE I ZDROWE
CIASTECZKA – PIECZEMY
ŚWIĄTECZNE PIERNICZKI”



Rodzinny konkurs kulinarny
„Zdrowa potrawa
inspirowana sercem”



Akcja „RZEŻUCHĘ ZAJADAMY,
ZDROWO SIĘ MAMY”



Akcja „TYDZIEŃ
ŚRÓDLEKCYJNEJ
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ”,
klasowy plakat ph. "Ruch
to zdrowie"





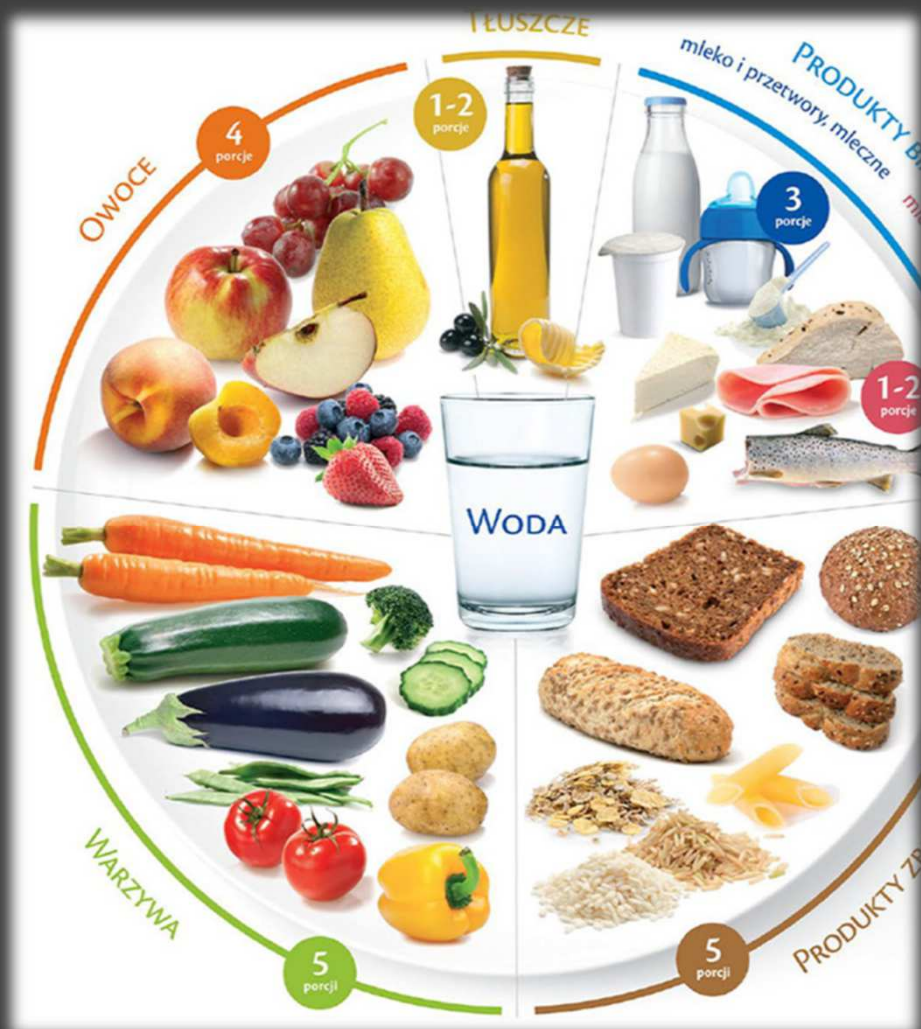
Zawody sportowe ph.:
„Nie ma zdrowej diety, bez codziennej
dawki ruchu”

Spotkanie z pszczelarzem –
przedstawienie prozdrowotnych
właściwości miodu





„DZIEŃ SPORTU”



Akcje informacyjne wśród uczniów i rodziców na temat zdrowego odżywiania, aktywności ruchowej:

- „Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży”,
- „Zasady zdrowego żywienia”,
- „Kalendarz sezonowości”,
- „Rola produktów mlecznych dla zdrowia”,
- „Rola wody w organizmie”,
- „Tęcza witamin - gdzie mieszkają witaminy?”.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

dla dzieci i młodzieży



ZASADA 1

Jedz regularne
posiłki



ZASADA 3

Wybieraj produkty
pełnoziarniste



ZASADA 2

Jedz owoce
i warzywa



ZASADA 4

Nie zapominaj
o mleku



ZASADA 5

Mięso i ryby
są ważne dla
zdrowia



ZASADA 6

Zapomnij
o słodczych



ZASADA 7

Unikaj soli



ZASADA 8

Pamiętaj, że sport
to zdrowie



ZASADA 9

Wysypiaj się

WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

KOORDYNATORZY PROJEKTU:

Beata Borowczyk, Sylwia Kawczak,
Agata Wojtaszczyk

