

PROJEKT "ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM"

Organizatorem Projektu jest Fundacja Banku Ochrony Środowiska. **Patronat honorowy nad Projektem objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.** Projekt „Zdrowo jem, więcej wiem” jest częścią prozdrowotnego programu edukacyjnego „Aktywnie po zdrowie” prowadzonego przez Fundację Banku Ochrony Środowiska. Składa się z dwóch etapów: jesiennie-zimowego i wiosennego.

Głównym celem projektu jest wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy dotyczącej produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych.

Ważnym celem jest również uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości i podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

Koordynatorem i realizatorem projektu w Przedszkolu Miejskim Nr 10 w Jaśle była nauczycielka Renata Zemrys.

Grupa 5 i 6-latków „Wiewiórki” pod jej kierunkiem zrealizowała dwa etapy projektu.

I. JESIENNO-ZIMOWY:

✚ Zadanie 1 - „Poznajemy owoce i warzywa”.





✚ Zadanie 2 - Konkurs „Najlepszy rysunek , jem owoce i warzywa”.



✚ Zadanie 3 - „Cukier? Nie , dziękuję”.





🚩 Zadanie 4 - Konkurs „Reklama zdrowych słodczy”.





✚ Zadanie 5 - Forum zdrowia „Dzielimy się wiedzą – Kolorowy talerz”.



W tym etapie:

Przedszkolaki z grupy V „Wiewiórki” zajęły wysoką 33 lokatę na 645 konkurencyjnych placówek uzyskując 408, 67 pkt.

II. WIOSENNY:

✚ Zadanie 1 - „Piramida zdrowia ucznia”.





🚩 **Zadanie 2 - Konkurs „Najlepszy rysunek Piramidy Zdrowia”.**



✚ Zadanie 3 - „Źródło życia i zdrowia – woda”.



✚ Zadanie 4 - Konkurs „Quiz wiedzy o wodzie”.



✚ Zadanie 5 - Forum zdrowia „Dzielimy się wiedzą – Sztuka picia wody”.





Efekty realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem!”:

- + Wielokierunkowe poznanie owoców i warzyw oraz ich wartości odżywczych.
- + Nabycie przekonania, że warto jeść owoce i warzywa.
- + Uświadomienie szkodliwości nadmiaru cukru dla zdrowia.
- + Propagowanie w środowisku rodzinnym i przedszkolnym zdrowych i naturalnych słodczy.
- + Poznanie Piramida Zdrowego Żywienia.
- + Umiejętność przyporządkowania produktu do odpowiedniego piętra Piramidy Zdrowia.
- + Zrozumienie, że woda jest źródłem życia i zdrowia.
- + Poszerzenie wiedzy o wodzie.
- + Propagowanie w środowisku rodzinnym i przedszkolnym właściwego sposobu picia wody.

Opracowanie: **Renata Zemrys**