

Finał projektu „Zdrowo się odżywiam, jestem pełen sił” ZSP Nowa Iwiczna 19.05 2006

Od lutego 2006 roku Szkoły Podstawowe w Nowej Iwicznej, Mrokwie i Lesznowoli realizowały wspólny projekt dotyczący promocji zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia pt. „Zdrowo się odżywiam, jestem pełen sił”. Koordynatorem była Krystyna Balcerzak – pedagog szkolny w Nowej Iwicznej.

Finał projektu odbył się 19.05.2006 w ZSP w Nowej Iwicznej. Zaprosiliśmy na tę uroczystość uczniów z ZSP w Lesznowoli wraz z opiekunami pedagogiem p. E. Jodko – Kula i p. D. Tabaka nauczycielem przyrody oraz uczniów ZSP w Mrokwie z pedagogiem p. M. Janiszewską i p. A. Michalczyk – nauczycielem przyrody.



Naszym gościem była również p. Danuta Klocek – Pełnomocnik Wójta do Spraw Profilaktyki w Gminie Lesznowola, która wręczyła nagrody laureatom Międzyszkolnego Konkursu Plastycznego za najlepszy plakat na temat : „Szkodliwość stosowania używek” zorganizowanym przez ZSP w Nowej Iwicznej w ramach projektu.



Uczniowie ZSP w Nowej Iwicznej przygotowali swoje prace na konkurs pod kierunkiem nauczyciela plastyki p. A. Kozłowskiej.



Wybór tematu projektu był podyktowany naszą troską o dietę naszych uczniów, którzy z upodobaniem „zajadają się” produktami o niskich wartościach odżywczych (kupowanych zazwyczaj w sklepikach szkolnych), czasami wręcz szkodliwymi dla zdrowia. Celem projektu było pokazanie zdrowego sposobu odżywiania, zapoznanie uczniów z chorobami wynikającymi z niewłaściwej diety, przedstawienie alternatywnego sposobu

odżywiania się. Codzienna właściwa dieta ma wpływ na zdrowie, samopoczucie i prawidłowy się rozwój dzieci i młodzieży.

Uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Mrokwie przygotowali ankietę, którą pedagodzy i nauczycielki przyrody przeprowadziły wśród uczniów. W ankiecie pytaliśmy o sposób odżywiania, ulubione produkty i sprawdziliśmy ich wiedzę na temat zdrowej żywności. Wyniki ankiety przedstawione zostały w formie zestawienia wszystkich szkół na planszach.



Okazało się, że nasi uczniowie dużo wiedzą na temat jak prawidłowo się odżywiać, ale niestety, najczęściej i najchętniej zjadają produkty z fast – food’ów i sklepików szkolnych czyli frytki, chipsy i batony, a piją kolorowymi napojami gazowanymi.

Uczniowie i nauczyciele z ZSP w Nowej Iwicznej przygotowali wzorcowy sklepik szkolny, w którym można było skosztować zdrowych i nietuczących produktów. Były tam soki owocowe, warzywne, kanapki z ciemnego pieczywa, owoce świeże i suszone, orzechy, ziarna, jogurty, kefir, woda, batoniki z ziaren i miodu i wiele innych zdrowych smacznych produktów.



Uczniowie kl. IV c ZSP w Nowej Iwicznej przygotowali z prawdziwych produktów drugie śniadania zgodnie z optymalną dietą dla ucznia.



Aby pokazać dzieciom, jak można urozmaicić codzienną dietę zaprezentowano potrawy charakterystyczne dla różnych krajów i kontynentów (28 potraw przygotowała klasa IV b ZSP Nowej Iwicznej)



Mogliśmy też obejrzeć zaprezentowany przez kółko historyczne (kl. VI d ZSP w Nowej Iwicznej) piękny stół staropolski, z potrawami jadanymi w dawnej Polsce, tak różnymi od potraw z naszych współczesnych stołów.



Uczniowie z ZSP w Lesznoli przygotowali plansze i materiały na temat trucizn w naszym pożywieniu, a uczniowie z Mrokowa przygotowali materiały na temat chorób wynikających z niewłaściwej diety. Można też było obejrzeć ciekawe prezentacje multimedialne.

Na naszej uroczystości poruszyliśmy również temat kultury spożywania posiłków : uczniowie wszystkich szkół przygotowali scenki : jak nakryć stół dla gości, jak zaprosić i rozmieścić gości i jak należy zachować się przy stole podczas posiłków. Scenki były przedstawione w

sposób humorystyczny a zarazem pouczający.



Mamy nadzieję, że uczniowie uczestniczący w projekcie oraz ci, którzy przyszli obejrzeć przygotowane prezentacje, zapamiętają najważniejsze treści, które chcieliśmy przekazać : jak ważny jest właściwy sposób odżywiania (szczególnie dla młodych ludzi), jak prawidłowo się odżywiać i jakich produktów unikać w diecie. Impreza była bardzo udana i przygotowana z wielką starannością, za co należą się podziękowania wszystkim zaangażowanym w przygotowanie projektu.

K. Balcerzak, E. Misztal