



„Akademia Zdrowego Dzieciaka”

Zajęcia opiekuńczo - wychowawcze
o tematyce prozdrowotnej
w Pierwszej Społecznej Szkole Podstawowej
podczas przerwy feryjnej w dniach 02-06.02.2015.

Zajęcia są przeznaczone dla zainteresowanych uczniów klas 0-IV Pierwszej Społecznej Szkoły Podstawowej w Gdyni. Realizowany będzie w ciągu pierwszego tygodnia ferii zimowych. **Zajęcia odbywać się będą w godzinach 8.00 - 15.00.** W ramach oferty zapewniony jest obiad. **Cena: 160 zł/osoba.**

Program obejmuje spotkania profilaktyczne, zajęcia kulinarne, warsztaty artystyczne oraz gry i zabawy w terenie.

PROGRAM:

1. „Zajrzyj do śniadaniówki”- zajęcia wprowadzające- pokazanie potrzebnych składników w zdrowej diecie (białka, tłuszcze, węglowodany) i ich proporcji. Sprawdzanie swojego śniadania pod kątem wartości odżywczych, zabawy ruchowe na sali gimnastycznej związane z tematem. Przygotowanie zdrowej kanapki na drugie śniadanie.
2. „Cukrowy detektyw”- rola cukru w diecie, zagrożenia płynące z nadmiernego spożywania cukru, rodzaje cukru- „dobry i zły”- doświadczenia: sprawdzanie zawartości cukru w różnych produktach. „Słodkie bez cukru”- przygotowanie

sałatki owocowej, degustacja muffinów bezcukrowych. Zajęcia na sali gimnastycznej/ wyjście na basen.

3. „Piramida żywieniowa”- omówienie/ przypomnienie składników żywieniowych i ich proporcji, tworzenie własnych piramid żywieniowych. Oglądanie filmu.
4. „Higiena przede wszystkim”- zasady przygotowywania i spożywania posiłków, zagrożenia płynące z niedbania o higienę w czasie jedzenia, zajęcia techniczne- tworzenie „bakterii” z różnych materiałów. Zabawy na sali/ wyjście na basen.
5. „Wszystko jest dla ludzi”- omówienie potrzeby ćwiczenia i zażywania ruchu, pokazanie ile czasu trzeba ćwiczyć, by „spalić” batonik, lizaka, cukierka itp. Pogadanka na temat spożywania „niezdrowych” produktów- słodyczy, przekąsek, „Fast foodów.” Zabawy ruchowe. Wybór przez dziecko dowolnej przekąski i „odpracowanie” jej poprzez ćwiczenia.

A także:

Zajęcia artystyczne: „Piramida żywieniowa” - plakat., „Bawię się bezpiecznie na śniegu i lodzie” - komiks., „Sztuka dekoracji stołu” - układanie serwetek, talent show - prezentacja piosenek i wierszyków o tematyce zdrowotnej.

Zajęcia sportowe: gry i zabawy w terenie, zajęcia relaksacyjne z elementami jogi dla dzieci.