

Zdrowo i kolorowo

Interwencja nieprogramowa
z zakresu profilaktyki nadwagi i otyłości
wśród uczniów klas I – III szkół podstawowych

Oddział Profilaktyki Zdrowotnej WSSE w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Podstawowym założeniem interwencji jest profilaktyka nadwagi i otyłości wśród uczniów klas I – III szkół podstawowych.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



W każdej klasie jest do przeprowadzenia 1 lekcja:

- klasa I – jesień
- klasa II – zima
- klasa III - wiosna

KLASA
I

ZDROWO
I KOLOROWO





Klasa I

Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas I. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęceni do aktywności fizycznej.

1. Koszyk z owocami i warzywami charakterystycznymi dla jesieni (jabłka, gruszki, śliwki, papryka, dynia, winogrona, itp.) lub wyświetlona na tablicy pierwsza strona z załączonego materiału graficznego (koszyk z darami jesieni).
2. Rozmowa o jesieni:
 - co się dzieje z drzewami (uwaga na kolory),
 - dary jesieni (owoce, warzywa i kwiaty – uwaga na kolory),
 - jak zwierzęta przygotowują się do nadchodzącej zimy,
 - długość dnia i nocy
 - co można robić na dworze o tej porze roku: spacer, zbieranie liści, bukiety z liści, obrazy z wyklejonych liści, ludziki z kasztanów, rower, rolki, zabawa z psem, itp.
3. Wyświetlona druga strona grafiki oraz wiersz Marii Konopnickiej pt. *Jesień*

Jesienią, jesienią
Sady się rumienią;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.

Czerwone jabłuszka,
Złociste gruszcзки
Świecą się jak gwiazdy
Pomiędzy listeczki.

- Pójdę ja się, pójdę
Pokłonić jabłoni,
Może mi jabłuszko
w czapczkę uroni!

Pójdę ja do gruszy,
Nastawię fartuszkę,
Może w niego spadnie
Jaka śliczna gruszka!

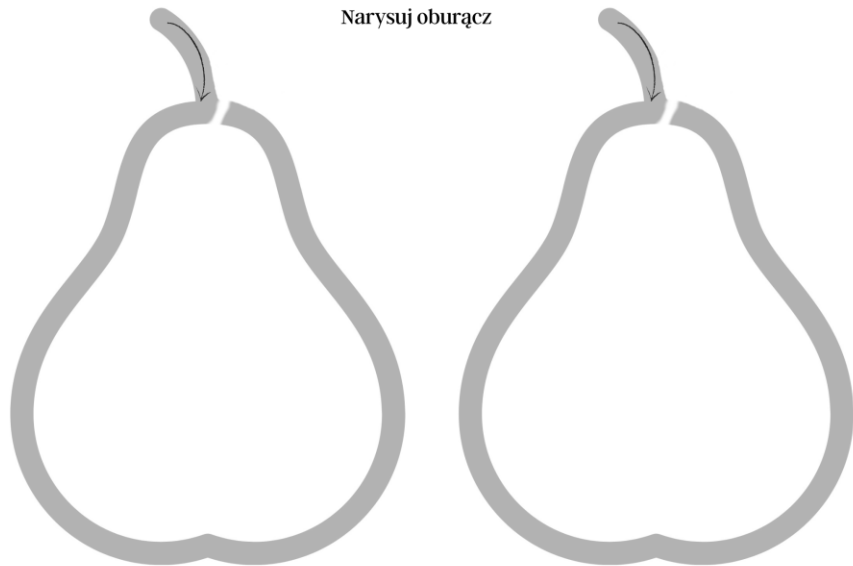
Jesienią, jesienią
Sady się rumienią;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.

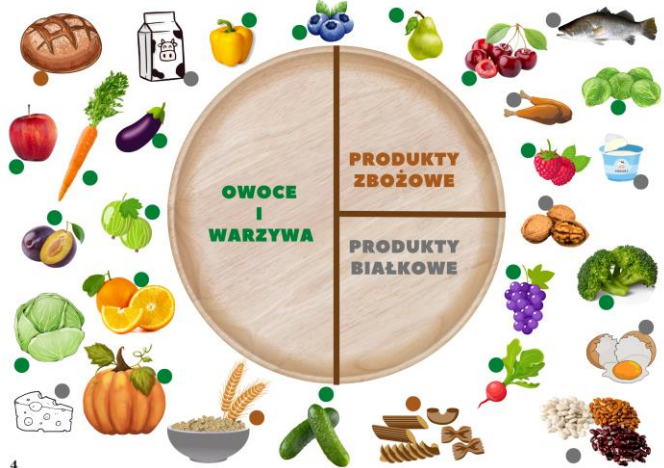
Po przeczytaniu wiersza, uczniowie wykonują zadanie polegające na rysowaniu oburącz po śladzie gruszki (str. 3 grafiki).



Jesienią

Narysuj oburącz





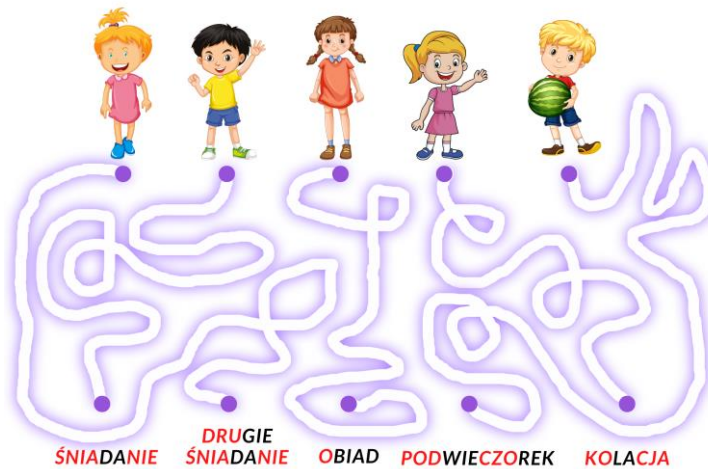
4.



5.



6.



7.



4. Jesień jest bardzo kolorowa, a czy nasze posiłki także? Zadaniem dzieci jest połączenie rozsypanych produktów na trzy grupy poprzez połączenie kolorowej kropki znajdującej się przy produkcie z odpowiednią częścią talerza zdrowia: owoce i warzywa (zielone), produkty zbożowe (pomarańczowe) oraz produkty białkowe (szare), (str. 4 PDF).

Po zakończonej pracy należy wyświetlić uczniom str. 5 PDF. Znajdują się tu ułożone na talerzu zdrowia produkty z poprzedniego zadania. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.

5. Kolejnym zadaniem dzieci jest wypisanie nazw owoców oraz drzew, na których rosną przedstawione owoce (str. 6 PDF).

6. Ostatnim zadaniem uczniów jest doprowadzić dzieci na posiłek (str. 7 PDF).

7. Karty z zabawami ruchowymi (str. 8 - 14 PDF):

- Poruszaj się jak drzewko na wietrze
- Pokaż rączką jak spada liść
- Wyciągnij wysoko obie rączki żeby zerwać jabłko
- Pokaż jak pada deszcz
- Narysuj w powietrzu duże jabłko, a później gruszkę
- Machaj rękoma jak ptaki skrzydłami
- Podnieś 3 kasztany

8. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.

9. Zadanie domowe:
Namów rodziców na spacer lub przygotuj z mamą talerz owoców i warzyw dla całej rodziny.

8.

9.

10.

12.

13.

14.

Klasa

II

Zdrowe i kolorowe





Zdrowo i kolorowo – Zima, Klasa II

Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas II. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęceni do aktywności fizycznej.

1. Z czym kojarzy nam się zima? (str. 2 grafiki)
2. Krzyżówka z hasłem: ruch to zdrowie (str. 3 - 4 grafiki)

- 1) Mają dwie deski zadarte noski. Gdy wejdiesz na nie, suną jak sanie.*
- 2) Miesiąc w którym rozpoczyna się zima, a rok się kończy i już go nie ma.
- 3) Gdy śnieżek prószy i wiatr silny wieje, na głowie ją nosisz a pompon się chwieje.
- 4) Sport zimowy i białe boisko, gra się tu krążkiem, bo jest bardzo ślisko.
- 5) Kiedy chłodno być zaczyna, warto ją ubrać, bo ciepło trzyma.
- 6) Na nartach ze skoczni szybko zjeżdżają, a potem długie oddają.
- 7) Mróz maluje szybki ładnie. Zawitała biała Pani, jakie jej imię?*
- 8) Jak się takie szkło nazywa, co zimą wodę przykrywa.
Do butów łyżwy przywiąż, mknij po mej tafli chyżo!**
- 9) Jaki szklarz zimą zręcznie i szybko pokrywa wodą lodową szybką?*
- 10) Szybkie to sanki co mkną po torze zawodowo. Na olimpiadzie są dyscypliną medalową.
- 11) Radość w domu już od rana ulepimy dziś ...**
- 12) Wszystkie pojazdy na świecie mają kółka, jak wiecie. A te nie mają wcale.
Lecz jednak zimą, nie w lecie jeździ się na nich wspaniale.**
- 13) Wszędzie czysto, wszędzie biało tyle jego napadało!

Jakie korzyści nasz organizm ma z aktywności fizycznej?

- zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości • ma pozytywny wpływ na kości i mięśnie •
- zmniejsza ryzyko wielu chorób • poprawia nastrój - zmniejsza uczucie stresu •
- ruch to świetna zabawa

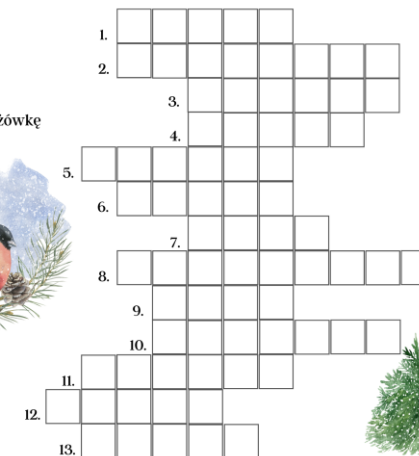
3. Wiersz Wiktorii Matuszewskiej pt. *Zima jest po to...****

Zima jest po to,
by wszystkie dzieci
mogły wesoło
śniegiem się nacieszyć:
- lepić bałwana,
- rzucać śnieżkami,
- zjeżdżać na sankach z góry,
urządzać kulig,
sunąć na nartach,
budować igloo
i robić orły na śniegu.

A gdy się zimą nacieszymy,
do innych pór roku
bardzo tęsknimy.



Rozwiąż krzyżówkę



5.

Skreśl co drugą literkę, a poznasz hasło...



6.



7.

4. Zadanie polegające na odszyfrowaniu hasła, poprzez skreślenie co drugiej litery: zdrowe odżywianie.

5. Wiersz Juliana Tuwima pt. *Warzywa* (str. 7 grafiki)****

Położyła kucharka na stole:

kartofle,
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery
i groch.

Och!

Zaczęły się kłótnie,
Kłóć się okrutnie:
Kto z nich większy,
A kto mniejszy,
Kto ładniejszy,
Kto zgrabniejszy:
kartofle?
buraki?
marchewka?
fasola?
kapusta?
pietruszka?
selery
czy groch?

Ach!

Nakrzyczały się, że strach!
Wzięła kucharka,
Nożem ciach!
Pokrajała, posiekała:
kartofle,
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery
i groch –
I do garnka!



6. Kolejne zadanie związane jest z talerzem zdrowego odżywiania (str. 8 grafiki). Uczniowie wypisują w odpowiednie miejsca przykłady produktów z każdej grupy. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.

7. Celem następnego zadania jest przypomnienie podstawowych posiłków, których nazwy znajdują się w rozsypance sylabowej. Należy napisać odczytane nazwy i w zielonych kółeczkach ustawić je w odpowiedniej kolejności (str. 9 grafiki).

8. Co za dużo, to niezdrowo. Wiersz Urszuli Kozłowskiej pt. *Żarłok* (str. 10 grafiki).*****

Żarłok wrębał zrazów górę,
sznur parówek, sera furę,
cztery tarty – to nie żarty...
Teraz żarłok jest obżarty!

9. Zabawa w odszukiwanie 5 różnic pomiędzy obrazkami (str. 11 grafiki).

10. Karty z zabawami ruchowymi (str. 11 - 22 grafiki):

- tańcz jak drobinki w kuli śnieżnej,
- tup głośno żeby pozbyć się śniegu z butów,
- dmuchaj w dłonie, żeby je rozgrzać,
- wiruj jak śnieżynki,
- kołysz się jak pingwinek,
- stój nieruchomo jak bałwan,
- roztop się jak bałwanek na wiosnę,
- narysuj w powietrzu choinkę,
- zaśmiej się jak Mikołaj,
- udawaj, że rzucasz śnieżkami,
- złapcie się za ręce, jak świąteczne lampki i zróbcie 5 głębokich wdechów i wydechów.

11. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.



Wypisz po 3 produkty z każdej z grup z talerza zdrowia

**PRODUKTY
ZBOŻOWE**

Blank lined paper with a paperclip icon, intended for writing products from the grain group.

**PRODUKTY
BIAŁKOWE**

Blank lined paper with a paperclip icon, intended for writing products from the protein group.

**OWOCE
I WARZYWA**

Blank lined paper with a paperclip icon, intended for writing products from the fruit and vegetable group.

8.

Z pomieszanych sylab ulóż wyrazy, a następnie zapisz w zielonych kółeczkach odpowiednią kolejność spożywania posiłków

GIE-DRU-NIE-ŚNIA-DA
DA-ŚNIA-NIE
CJA-LA-KO
BIAD-O
WIE-REK-POD-CZO

9.



Co za dużo,
to niezdrowo!



10.

Znajdź 5 różnic pomiędzy obrazkami



11.





Klasa

III

Zdrowo i kolorowo

Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Bydgoszczy



Zdrowo i kolorowo - Wiosna

Klasa III

Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas III. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęceni do aktywności fizycznej.

1. Z czym kojarzy nam się wiosna? (str. 1 grafiki)
2. Wiersz Angeliki Mielniczek pt. *Trzymaj Formę* (str. 2 grafiki)*

Zdrowe życie to ważna sprawa
i nie katusze, tylko zabawa.
Kolorowe jedzenie nacieszy Tve oczy.
Wiele nowych smaków jeszcze Cię zaskoczy.
Jedz owoce, jedz warzywa,
a będziesz zdrow jak ryba.
I nie ma siedzenia przed komputerem,
lepiej cieszyć się spacerem.
Świeżego powietrza się nawdychać
i do parku dumnie czmychać.
Możesz też wyjść na rowerek.
To lepsze od internetowych gierek.
O ćwiczeniach nie zapominaj,
tylko formę dobrą trzymaj!



Zobacz, ile punktów zdobyły dzieci

3 → 4 → +12 → :6 → 5
 4 → -25 → •3 → -10
 •10 → •3 → :3 → +8

3. Poznajemy przysłowie: Chory się dowie, co warte jest zdrowie. Zadaniem uczniów jest podzielić wyrazy i odczytać przysłowie. Warto porozmawiać z dziećmi na temat wartości jaką stanowi dla nas zdrowie (str. 3 grafiki)
4. Zadanie polegające na obliczeniu zdobytych punktów przez poszczególne dzieci. Można również poprosić dzieci o nazwanie przedstawionych dyscyplin sportowych (str. 4 grafiki)
5. Następne zadanie polega na rozkodowaniu hasła: ruch to zdrowie (str. 5 grafiki)
6. Zdrowe SUDOKU, to kolejna propozycja zadania dla uczniów (str. 6 grafiki)
7. Kolejne zadanie związane jest z talerzem zdrowego odżywiania (str. 7 grafiki). Zadaniem uczniów jest nazwanie poszczególnych grup produktów umieszczonych na talerzu zdrowia. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.
8. Celem następnego zadania jest przypomnienie podstawowych posiłków (str. 9 grafiki).
9. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.



Uzupelnij SUDOKU

Rozdziel wyrazy, a poznasz przysłowie... Chorysiędowiecowartejestzdrowie.



Rozszyfruj hasło

A A B C C D E E F G H I J K L Ł
 M N O Ó P R S T U W Y Z Ż Z



Nazwij poszczególne grupy produktów na talerzu zdrowia



Zagraj w zgadywanki, jak nazywają się podstawowe posiłki podczas dnia?

1. Ś _____
2. D _____
3. O _____
4. P _____
5. K _____





Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy




Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy



W roku szkolnym 2023/2024 proszę o zrealizowanie edycji pilotażowej interwencji „Zdrowo i kolorowo” w 1 szkole (klasa I, II i III) w każdym z powiatów.

- 
- Dziękuję za uwagę
- 