

Wstęp

„Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.” - dr Wojciech Oczko

Wybitny uczony- Francis Jacob pisał:

„ Pod względem biologicznym człowiek XX wieku nie wydaje się być różny od tego, który żył 30-40 tysięcy lat temu. Natomiast świat kultury, świat społeczny i technologiczny, w którym dane jest umierać człowiekowi w końcu tego wieku, nie ma prawie nic wspólnego ze światem, w którym ów człowiek się urodził.”

Człowiek w bogatym i zróżnicowanym świecie natury jest ewenementem, gdyż nie tylko wie, ale też wie, że wie... Dalszy postęp cywilizacji, nauki, kultury i techniki może rozwiązać wiele problemów. Może, między innymi uwolnić człowieka od pracy fizycznej, może do perfekcji doprowadzić system chronienia go przed niesprzyjającymi warunkami zewnętrznymi. Jednak natury nie da się oszukać. Ruchu i wysiłku fizycznego, które są warunkiem zdrowia, życia i rozwoju, nie da się zastąpić niczym!

Człowiek musi więc sam, rozumiejąc potrzeby swojego organizmu, zatroszczyć się o to, by nie ulec degradacji; tak organizować swoje życie, by ruch, ćwiczenia fizyczne były stałym jego elementem.

Aby zapobiegać niekorzystnym zjawiskom zdrowotnym(chorobom) musimy wszyscy: rodziny, szkoły, instytucje samorządowe i państwowe wykorzystywać wszelkie dostępne środki i możliwości, by zapewnić dzieciom i młodzieży niezbędną dla ich prawidłowego rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego, porcję ruchu, a także dbać o edukację zdrowotną. Zebrane w naszej broszurze wiadomości, zapewne skłonią do refleksji na temat zdrowia wszystkich zainteresowanych: rodziców, nauczycieli, podpowiedzą jak żyć długo, zdrowo i szczęśliwie... To przecież ruch jest najlepszym sposobem na zdrowe i długie życie!

- *Wychowawcy świetlicy szkolnej*

Plan zajęć świetlicowych z edukacji prozdrowotnej w roku szk. 2020/2021

Wrzesień

1. Co to jest zdrowie?
2. Co wiemy o epidemii?- zasady bezpieczeństwa
3. **Dzień Jabłka w świetlicy**- odmiany, walory jabłek, zagadki matematyczne, wspólnie jemy jabłka w świetlicy, rysunek i wystawa – Jabłka(sprawozdanie do broszury o zdrowiu).

Październik

1. Czynniki wpływające na zdrowie- rysunek „Moje zdrowie”
2. **Konkurs świetlicowy(kl. 1-3)- Piszemy wiersze o zdrowiu(sprawozdanie do broszury o zdrowiu)**
3. **Dzień Chleba**- rodzaje, tradycje zw. z chlebem, film- „W piekarni”, wspólne śniadanie-chleb żytni na zakwasie w roli głównej.

Listopad

1. Piramida Zdrowia- czyli co to jest racjonalne odżywianie?
2. Ruch- rodzaje, wpływ na organizm, **zabawy ruchowe w świetlicy.**

Grudzień

1. **Opracujemy i ilustrujemy świetlicową broszurę o zdrowiu (dla Rodziców dzieci ze świetlicy szk.)**

Styczeń

- 1-4. **Realizacja programu- „Twój piękny uśmiech”.**

Luty

1. **Poznajemy grę-Sztandary, rozgrywki w grupach.**

Marzec

1. **Konkurs sałatkowy- przepis i sałatkowe drugie śniadanie**

Kwiecień, maj, czerwiec

-Poznane gry i zabawy ruchowe na boisku szkolnym.

O jabłku -w świetlicy szkolnej!

W bieżącym roku szkolnym , roczny cykl lekcji o zdrowiu rozpoczęliśmy od „Dnia Jabłka”. Dziś(22.09.2020) dzieci poznały symbolikę, odmiany i walory zdrowotne jabłek. Opowiedziały -w jakiej postaci najchętniej jadają te owoce? Świetnie poradziły sobie z zagadkami, zadaniem matematycznym, z rysowaniem jabłek kredą na chodniku i sprawnie chodziły z jabłkiem na głowie. Test prawda czy fałsz zakończył nasze spotkanie. Teraz czas prawdziwe stwierdzenie- „ należy jeść dwa jabłka dziennie- jedno dla zdrowia, drugie dla urody” wprowadzić w życie.

Smacznego życzę – K. Wołosz , M. Waszczak



Dzień Chleba w świetlicy szkolnej

W dniu 26.10.2020 r. zostały przeprowadzone zajęcia, dotyczące chleba. Rozpoczęliśmy od przysłów, powiedzeń i nawiązania do tradycji polskiej (Dożynki). Dzieci, w oparciu o prezentację multimedialną, poznały symbolikę, rodzaje pieczywa i walory zdrowotne chleba żytniego, na zakwasie. Potem omówiły drogę od ziarenka do bochenka i poznały pracę piekarza, na podstawie filmu- „Zacznijmy od chleba”, poznały dzieła mistrzów malarstwa, związanych z racą na roli, z siewem, ze żniwami. Pod koniec zajęć dzieci otrzymały przepisy na żytnie wypieki, poznały ciekawostki o chlebie Prądnickim i wirtualnie poznały Muzeum Chleba -w Radzionkowie.





Konkurs na wiersz o zdrowiu, w świetlicy

W ramach zajęć o tematyce zdrowotnej ogłosiliśmy konkurs na wiersz o zdrowiu. Propozycja napisania wiersza zaczynał się od słów- Najważniejsze jest zdrowie... Oto wyróżnione utwory:

O zdrowiu... (R. Słoma- kl. 1 a, R. Mackiewicz kl. 2b) 1 miejsce

Najważniejsze jest zdrowie,
ale jak być zdrowym?- Kto to powie?
-Trzeba ręce myć, jeść warzywa i owoce,
biegać, skakać, dokazywać,
no i dystans zachowywać!
Kiedy trzeba nosimy maseczki
i dezynfekujemy ręczki...
A w zimie na cebulkę ubieramy się
- tak jak mama mówi mi prawie co dzień!
Spacerujemy i się hartujemy
i śnieżek, saneczek, kuligu
- sobie nie żałujemy!

O zdrowiu... (N. Jedut, J. Jaśkiewicz- kl. 2a) 2 miejsce

Najważniejsze to jest zdrowie!
Jem owoce i warzywa
i dużo witaminy D spożywam.
Zdrowie łatwo jest utrzymać,
gdy się zważa na- klimat...

Kiedy trzeba łokciem się witam

i za maseczkę chwytam!

Wiem, że cukier nie jest zdrowy,

więc i tu dystans gotowy...

Kiedy trzeba to marchew jem,

zęby, skórę zdrową mam!





Julia Gontarek kl. 2 c

Gabriela Kalicka kl. 2 c

Natalia Mikołajczyk kl. 2 c

Wiersz o zdrowiu - 3 miejsce

Najważniejsze jest zdrowie i zachowanie dystansu,

noszenie maseczek kiedy trzeba...

Jedzmy marchewki i pomidory,

a będziemy energiczni i zdrowi.

Wychodźmy na dwór i ruszajmy się-

biegajmy, skaczmy i pływajmy.

Myjmy ręce i dbajmy o higienę,

nie omijajmy lekarza i dentysty-

to przepis na zdrowie jest oczywisty...

Gratulujemy wszystkim laureatom!

Ile jest cukru w cukrze?

Nasze rozmowy o zdrowiu dotyczyły- zdrowych produktów, piramidy zdrowia, zasad żywienia-trzy razy U- umiar, urozmaicenie i uregulowanie, picia wody i przewijał się temat słodczy i produktów zawierających cukier. Zachęcaliśmy do spożywania słodkości 1 raz w tygodniu i solidnym myciu zębów oraz czytania etykiet(dużo ukrytego cukru w produktach).

Dlaczego cukier to wróg naszego zdrowia i życia?

Bo-

1. Upośledza aktywność układu obronnego organizmu – spożycie już 1 łyżeczki cukru blokuje system immunologiczny na ponad godzinę.
2. Sprzyja powstawaniu chorób serca i układu krążenia podnosząc poziom homocysteiny, trójglicerydów i „złego” cholesterolu. Prowadzi do cukrzycy typu 2, a także jej następstw: utraty wzroku, amputacji palców i kończyn.
3. Zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów, m.in. piersi, jajników, prostaty, wątroby, przewodu pokarmowego i płuc.
4. Okrada z cennych minerałów, nie dając nic w zamian. W szybkim tempie zakwasza organizm, wykorzystując zmagazynowany w tkankach wapń, potas, magnez i fosfor do przywrócenia zaburzonej homeostazy.
5. Zaburza funkcjonowanie przewodu pokarmowego, sprzyjając rozwojowi kandydozy, choroby Crohna, zespołu jelita drażliwego, owrzodzenia jelita grubego.
6. Sprzyja zaburzeniom widzenia: krótkowzroczności, katarakcie, zwyrodnieniu plamki żółtej.
7. Wyrażnie postarza, powoduje utratę gęstości tkanki łącznej, degradację elastyny i kolagenu, wzrost wolnych rodników i oksydantów. Osłabia pamięć i zdolność koncentracji, pogłębiając wiele problemów emocjonalnych i mentalnych.
8. Naraża na wystąpienie takich dolegliwości jak np.: próchnica, otyłość, PMS, endometrioza, astma, padaczka, choroby autoimmunologiczne, problemy skórne i stawowe, nadciśnienia, osteoporozy, choroby wirusowe, grzybice.

Może więc warto zastanowić się nim znów sięgniemy po ulubiony batonik, popijając go puszką coli lub spakujemy same słodczyki dziecku do szkoły. Zwłaszcza, że wyłączenie cukru z diety nie musi oznaczać rezygnacji ze słodkiego smaku. Wbrew pozorom istnieje wiele zdrowych, naturalnych zamienników cukru, które nie tylko z niczego nas nie okradną, ale wręcz zaoferują cenne składniki odżywcze. **Mowa tu przede wszystkim o owocach – śliwkach, gruszkach, jabłkach, brzoskwiniami itp.,** Do słodzenia można także zastosować wyciąg z rośliny o nazwie stewia: **1 łyżeczka – 5 g stewii odpowiada 1,5 kg cukru. Doskonale sprawdzają się też melasy, a także – choć nieco droższe – słynące ze swoich właściwości zdrowotnych: ksylitol i erytrytol. Czytajmy też etykiety, niech słodkość dla dziecka będzie raz w tygodniu, a nie co dzień!**

Polecają- wszyscy wychowawcy świetlicy szk.

Słów kilka o rekreacji ruchowej...

Ale nade wszystko zachęcaliśmy podopiecznych do ruchu- były to zajęcia swobodne i kierowane. Dzieci poznały proste gry i zabawy ruchowe. W czasie nauki zdalnej, pracował też zespół świetlicy szkolnej. Proponowaliśmy spacery i jazdę na rowerze, zabawy taneczne, ćwiczenia oddechowe i filmy edukacyjne z cyklu –Przygody Stasia i Oli- dotyczące zbilansowanej diety, piramidy żywienia, roli wody, produktów mlecznych i zbożowych dla organizmu. Po powrocie do nauki stacjonarnej zrealizujemy w podgrupach program –„Twój piękny uśmiech” dotyczący higieny jamy ustnej i zapewnimy dużą dawkę codziennego ruchu, w ramach zajęć edukacyjnych świetlicy.

Zachęcamy też rodziców do tego, żeby ruch był elementem naszej codzienności, zwłaszcza w obecnej sytuacji. Tylko własny ruch jest skuteczny...odsyłamy do artykułu.

Rekreacja ruchowa i miejsca w Piastowie do jej uprawiania

Do opracowania niniejszego rozdziału skłoniła nas obserwacja najbliższego otoczenia – ciągła gonitwa za wszystkim. To powoduje, że przestajemy nad wszystkim panować. Rekreacja ruchowa może nam pomóc odzyskać równowagę, spokój, dać odpoczynek.

Słowo- „rekreacja” pochodzi od łacińskiego „recreo”, co oznacza odnawiać, ożywiać, pokrzepiać. Maciej Demel wyjaśnia, że termin „rekreacja” określa różnorakie formy aktywności, podejmowane poza obowiązkami zawodowymi, domowymi, społecznymi, dla odpoczynku, rozrywki i samodoskonalenia.

Celem rekreacji jest zaspokojenie potrzeby ruchu, niezbędnej dla zdrowia, równoważenie dobowego bilansu energetycznego organizmu, sprawność, kondycja fizyczna, równowaga psychiczna, radość i zadowolenie z wysiłku fizycznego, zabawa na świeżym powietrzu.

Podstawowe funkcje rekreacji ruchowej to:

- Społeczno- wychowawcza: regeneracyjną bo reguluje siły fizyczne i psychiczne, zabezpiecza indywidualne potrzeby i zainteresowania, przyczynia się do rozwoju człowieka, czynny wypoczynek jest elementem wychowawczym, bo sprzyja kulturze fizycznej, trosce o ciało w każdym wieku.
- rozrywkowa - charakteryzuje się dobrą zabawą, możliwością uczestniczenia w różnego rodzaju typy gier i zabaw, miłym spędzaniem czasu wolnego w odpowiednim towarzystwie.
- rozwojowa - zalicza się do niej rozszerzanie wiedzy o świecie, otaczających zjawiskach, poznawaniu nowych miejsc i ludzi.
- społeczno – ideologiczna - przyczynia się do kreowania odpowiednich wzorców zachowań ważnych dla jednostki.
- lokalizacyjna - jest to umiejętność i sposób spędzania wolnego czasu, który lokalizuje jednostkę w przestrzeni.

Podsumowując powyższe przemyślenia, można stwierdzić, iż istotą rekreacji są następujące cechy:

- aktywność: która dostarcza zadowolenia, radości, miłych i przyjemnych wrażeń, dzięki którym mamy możliwość odprężenia i relaksu.
- dobrowolność: dająca poczucie swobody wyboru i możliwości podejmowania działań w zgodzie z własnymi wartościami, preferencjami i zamiłowaniem.
- odmienność: w stosunku do pełnionych codziennie ról zawodowych i społecznych
- bezinteresowność : która przejawia się brakiem motywów natury ekonomicznej przy podejmowaniu zachowań rekreacyjnych.
- zabawa i rozrywka: możliwość ucieczki od codziennych problemów i przeniesienia się w rzeczywistość umowną, zabawy, gdzie obowiązują inne mniej surowe reguły i wartości.

A teraz słów kilka o świetlicowym konkursie na Sałatkę- Cud- Miód

Celem konkursu było propagowanie zasad zdrowego żywienia wśród dzieci, zachęcanie do codziennego spożywania owoców i warzyw, proponowanie zdrowego jedzenia a nie diet!

Konkurs był adresowany do uczniów klas 1-3, a dotyczył opracowania własnego przepisu na sałatkę warzywną lub warzywno- owocową, wraz z ilustracją. Był to miesięczny konkurs, w ramach zdalnej świetlicy. Oto zwycięskie sałatki i ich autorzy:

Szymon Safiańczuk kl. 3 a

Sałatka z tuńczykiem

(1 miejsce ex aequo)



Składniki:

- filet z łososia 100g
- sałata lodowa 1 główka
- czerwona cebula 1 szt.
- pomidory koktajlowe 10 szt.
- awokado 1 szt.
- oliwa z oliwek 6 łyżek
- ocet winny 2 łyżki
- sól, pieprz

Łososia umyć, osuszyć, posmarować oliwą posypać solą i pieprzem i usmażyć na patelni grillowej. Na talerzach ułożyć warstwę porwanej sałaty lodowej.

Następnie układać plastry awokado, krążki czerwonej cebuli, połówki pomidorków koktajlowych i kawałki usmażonego łososia.

W kubku umieścić sól, pieprz, dodać ocet aby przyprawy się rozpuściły.

Następnie stopniowo wlewać oliwę cały czas mieszając aż powstanie gładki sos winegret. Tak przygotowanym sosem polać sałatkę i podawać najlepiej z pieczywem czosnkowym.

SMACZNEGO 😊

*Martyna Kacpura -kl. 3
(1 miejsce -ex aequo)*

Salatka – Powiew wiosny

Składniki:

Sałata,
Rzodkiewka
Papryka słodka czerwona
Świeży ogórek
Bazyliia
Rukola
Natka pietruszki
Szczypiorek
Oliwa z pestek winogron
Prażone pestki z dyni, słonecznika i pinii
Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Na początku kroimy rzodkiewkę w plastry i kostkę. Obieramy ogórka i również kroimy go w kostkę. Paprykę podobnie.
2. Ścieramy na drobnej tarce skórkę z ogórka.
3. Rwiemy lub grubo siekamy ceramicznym nożem sałatę i rukolę.
4. Do miski wkładamy posiekanego ogórka, paprykę i rzodkiewkę. Mieszamy, doprawiając solą i pieprzem. Wlewamy 2 łyżeczki oliwy z pestek winogron, następnie wsypujemy pestki słonecznika, dyni i pinii. Mieszamy wszystko razem.
5. Przekładamy na płaski talerz, formując sałatkę wzdłuż talerza. Ozdabiamy siekaną sałatą, rukolą, szczypiorkiem i skórką z ogórka. Na środek kładziemy listek bazylii oraz pietruszki.

*Smacznego i na zdrowie życzą –
wychowawcy świetlicy szkolnej!*