

Fișa activității

Unitatea de învățământ: Școala Gimnazială Zaharia Stancu Roșiorii de Vede

Nivelul de învățământ: Învățământ primar

Numărul elevilor participanți: 27 elevi

Numărul cadrelor didactice implicate: 1

Coordonatorul activității: prof. înv. primar Desculțu Iuliana – Adriana,
adrianadescultu75@gmail.com, tel 0757090594

Titlul activității: Alimentație sănătoasă

Domeniul în care se încadrează: Educație pentru sănătate

Scopul activității: Educarea copiilor pentru formarea și promovarea unui stil de viață sănătos prin cultivarea obiceiurilor și atitudinilor alimentare sănătoase.

Obiectivele educaționale ale activității:

O1. Să se familiarizeze cu regulile de bază ale unei alimentații sănătoase;

O2. Să identifice efectele nocive ale unei alimentații incorecte;

O3. Să analizeze propriile obiceiuri alimentare în scopul identificării distribuției și structurii meselor.

Elevii participanți: Elevii clasei I A

Durata și locul desfășurării activității: 2 ore/ Sala de clasă

Descrierea activității:

„Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă” spunea filozoful Michel de Montaigne.

Alimentația joacă un rol foarte important în menținerea sănătății de-a lungul întregii vieți. Cercetările au evidențiat că anumite dezechilibre nutriționale la vârstele mici pot fi incriminate drept cauze ale întârzierilor de dezvoltare intelectuală a copiilor, ale afecțiunilor metabolice și cardiovasculare la vârsta de adult.

Educația pentru sănătate este una dintre componentele educației pentru societate ce reprezintă o pârgie importantă de acțiune asupra dezvoltării fizice și psihice optime a preșcolarilor, starea de sănătate a acestora fiind o garanție a reușitei tuturor demersurilor educative întreprinse în grădiniță.

Activitatea de astăzi „Alimentație sănătoasă” își propune educarea copiilor dar și a părinților acestora în ideea creării unui mediu favorabil consumului alimentar sănătos și a menținerii unei stări de nutriție optime. Prin intermediul discuțiilor purtate, a activității practice desfășurate sper că elevii mei și implicit, părinții acestora vor conștientiza importanța unui stil de viață sănătos. Se dorește educarea tuturor - părinți, copii, cadre didactice – în vederea realizării obișnuinței pentru o alimentație sănătoasă.

Elevilor le-au fost prezentate imagini cu piramida alimentelor și tipuri de alimente. S-au purtat discuții pe marginea imaginilor vizualizate și a importanței alimentației sănătoase. Au gustat legumele, au descris aspectul, mirosul și gustul lor și și-au exprimat opiniile în legătură cu importanța consumării acestora.

Copiii au primit legume, pâine și fiecare și-a pregătit sandvișuri pe care le-au decorat. Toți copiii au avut mănuși de unică folosință și șorțuri.

Metode:

Observația, conversația, explicația, dezbateră

Precizați dacă elevii/ profesorii/ părinții și-au manifestat dorința de continuare a acestei activități și modalitatea în care puteți asigura acest lucru:

Copiii au fost foarte încântați de activitatea de astăzi, așa cum mă așteptam. Au lucrat foarte bine împreună, au interacționat foarte bine și s-au și amuzat. Și-au exprimat dorința de a mai desfășura și în viitor astfel de activități. Părinții elevilor au fost foarte cooperanți și, ulterior desfășurării activității și-au exprimat dorința de a mai desfășura astfel de activități.

Cu siguranță vom mai desfășura astfel de activități cu sprijinul părinților în procurarea ingredientelor. Copiii interacționează mult mai bine, învață să coopereze și să colaboreze.

Motivația propunerii activității ca fiind cea mai bună argumente ale cadrelor didactice, ale elevilor, ale părinților

Grija pentru alimentație constituie o preocupare crescută pentru fiecare dintre noi. Pentru că obiceiurile alimentare se formează în copilărie activitatea propusă are ca scop accentuarea importanței nutriției corecte. Prin intermediul acestei activități elevii vor fi conștientizați asupra obiceiurilor alimentare sănătoase.

b. Mărturii ale elevilor/ prof. părinților referitoare la activitate

Elevi (toți elevii au fost entuziasmați de activitatea de astăzi):

Luca – „A fost foarte distractiv, doamna! Mi-a plăcut maxim!”

Anne – „A fost cea mai tare zi!”

Iulia, Radu, Dănuț – „Mi-a plăcut foarte, foarte mult!”

Părinți:

Păduraru Victorița – „Cristina a povestit cu lux de amănunte ce a făcut astăzi la școală și mi-a spus că i-a plăcut totul foarte mult.”

Gugiu Violeta – „Alex mi-a vorbit despre alimentele sănătoase, cât de important este să mănânci sănătos și a promis că nu va mai mânca *prostioare*. A fost super azi la școală, mama!”

Toți părinții au apreciat această activitate și au propus să mai facem și altele.