

## **SCENARIUSZ SZKOLNEGO KONKURSU** **„ZDROWO ŻYJ !”**

### **1. CEL OGÓLNY:**

- propagowanie zasad zdrowego stylu życia,
- zaktywizowanie młodzieży oraz uświadomienie potrzeby dbania o własne zdrowie,
- propagowanie wiedzy o zdrowiu poprzez zabawę i „zdrową” rywalizację.

### **2. REGULAMIN KONKURSU:**

Konkurs składa się z dwóch etapów:

- I etap – dla uczniów niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim (*klasy Ia, Ib, IIa, IIIa, IIIb*)
- II etap – dla uczniów niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu umiarkowanym (*klasy Ic, IIb, IIc, IId, IIIc, IIId oraz Szkoła Przyspasabiająca do Pracy*)

W pierwszym etapie konkursu:

- uczniowie będą odpowiadali na pytania, które wybiorą drogą losowania,
- klasy reprezentowane są przez dwóch uczestników,
- odpowiedzi drużyn ocenia jury,
- za każdą odpowiedź jury przyznaje 0 – 3 punktów,
- pytania konkursowe obejmują wiedzę na temat kształtowania nawyków i przyzwyczajzeń higieniczno – zdrowotnych (*higiena osobista, profilaktyka uzależnień, zdrowe odżywianie, aktywne spędzanie wolnego czasu*),
- na prośbę uczestnika, jego klasa może tylko jeden raz pomóc w udzieleniu odpowiedzi na pytanie,

W drugim etapie uczniowie zaprezentują przygotowane przez siebie potrawy, których pomysłowość, oryginalność i smak oceni jury.

Jury przyzna tylko jedno wyróżnienie dla klasy, która przygotowała najlepszą, zdrową potrawę, ta właśnie klasa otrzymuje nagrodę.

Pozostałe klasy otrzymają nagrody pocieszenia.

### **3. PRZEBIEG KONKURSU:**

- a) Powitanie.
- b) Zapoznanie z regulaminem konkursu.  
Konkurs pod hasłem „Zdrowo Żyj !” – uczniowie będą losować pytania, których treść związana jest z prowadzeniem zdrowego stylu życia. Przy odpowiedziach na niektóre pytania ważna będzie nie tylko wiedza, lecz również refleks i sprawne działanie w grupie. Publiczność prosimy o doping.
- c) Przedstawienie jury.
- d) Po zakończonych zmaganiach, kiedy jury będzie podliczać punkty, zaprezentują się uczniowie kółka teatralnego z naszego gimnazjum.

#### 4. PYTANIA KONKURSOWE:

1. Wymień produkty, które budują nasze ciało.  
Odp. *Produkty budujące nasze ciało to te, które zawierają białko np.: mięso, mleko, ryby, sery, groch, fasola bób.*
2. Jakie znaczenie mają cukry w pożywieniu człowieka, w jakich produktach się znajdują?  
Odp. *Cukry dostarczają organizmowi energii, produkty, w których się znajdują to: Pieczywo białe i ciemne, ziemniaki, miód, owoce, makarony, kasze, ryż.*
3. Wymień tłuszcze pochodzenia roślinnego.  
Odp. *Tłuszcze pochodzenia roślinnego to: olej, margaryna, masło roślinne.*
4. Co to znaczy prawidłowo się odżywiać?  
Odp. *Prawidłowe odżywianie to spożywanie urozmaiconych posiłków, w odpowiedniej ilości, należy jeść: owoce i warzywa, mleko i jego przetwory, mięso, ryby, jaja, produkty zbożowe.*
5. Co to znaczy prowadzić zdrowy styl życia?  
Odp. *Prowadzić zdrowy styl życia to: prawidłowo się odżywiać, ćwiczyć, uprawiać sporty, dbać o higienę osobistą.*
6. Jakie nałogi szkodzą twojemu życiu i zdrowiu?  
Odp. *Szkodliwy dla zdrowia jest alkohol, palenie papierosów, narkotyki.*
7. Wyjaśnij, dlaczego najzdrowsze są produkty pochodzenia naturalnego?  
Odp. *Produkty pochodzenia naturalnego są zdrowe, ponieważ produkuje się je bez użycia środków chemicznych np. bez konserwantów i dodatków smakowych.*
8. Jakich pokarmów należy unikać, aby nie dopuścić do otyłości?  
Odp. *Należy unikać pokarmów tłustych, potraw smażonych ograniczyć spożywanie słodczy, posiłków niezdrowych jak np. frytki, hamburgery,*
9. Wymień dyscypliny sportowe, w których używana jest piłka.
10. Zaprezentuj 2 ćwiczenia mięśni brzucha.

#### 5. ZADANIA NA CZAS.

- a) Ułóż zdanie z rozsypanki wyrazowej.

Klasy I – „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Klasy II – „Zdrowie jest najcenniejszym skarbem człowieka”.

Klasy III – „Gdy do picia zmuszasz gości,  
Nie znasz się na gościnności”.

- b) Płataninka wyrazowa. („NIE WĄCHAM, NIE PAŁĘ I NIE PIJĘ – ZDROWO ŻYJĘ”

## **6. ZAKOŃCZENIE KONKURSU I WRĘCZENIE NAGRÓD.**

- a) W I etapie jury przyznaje I, II, III miejsce (wręczenie nagród i dyplomów). Pozostałe drużyny otrzymują dyplomy za udział.
- b) W II etapie jury przyznaje 1 wyróżnienie oraz nagrodę dla klasy. Pozostałe klasy otrzymują nagrody pocieszenia i dyplomy za udział.