

# Mali Badacze - Wielcy Odkrywcy

Co jest smaczne i zdrowe

Justyna Napierała

Szkoła Podstawowa nr 20

Klasa 1a



# Start

Temat zdrowego odżywiania przewija się w programie dydaktycznym przez wszystkie trzy lata edukacji wczesnoszkolnej. Każde zapytane dziecko odpowie, co powinno jeść, aby być zdrowym. Zauważyłam jednak, że uczniowskie śniadaniówki pełne są batoników, cukierków, ciasteczek... Dzieci są „nauczane” co powinny jeść i dlaczego. Może projekt spowoduje, że same zaczną sięgać po zdrowe przekąski...

# Działania kluczowe

Dziecko samodzielnie robi smaczne i zdrowe śniadanie.

# Wiedza i umiejętności

## PODSTAWA PROGRAMOWA

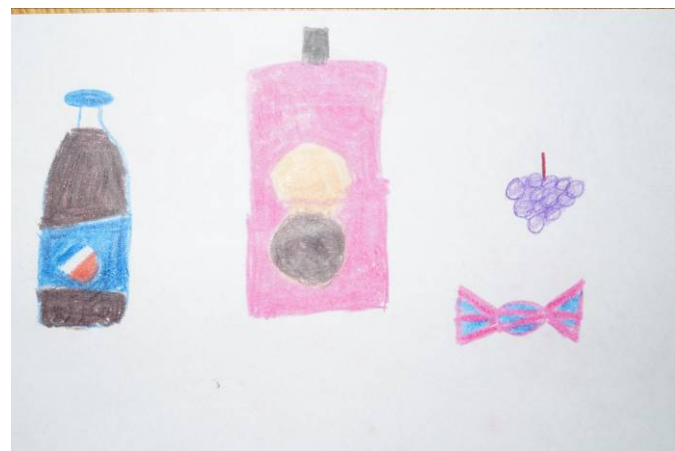
Zna różne produkty odżywcze,  
Wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny,  
Tworzy kolekcje, zbiory, klasyfikuje obiekty,  
Komunikuje w jasny sposób swoje spostrzeżenia, potrzeby, odczucia.

## PODSTAWA PROGRAMOWA JĘZYKIEM UCZNIA

Wiem, co jest zdrowe do jedzenia i wiem, że ważne jest zdrowe odżywianie,  
Potrafię połączyć różne przedmioty w grupy,  
Potrafię powiedzieć, co mi smakuje, a co nie,  
Umiem wyhodować zioła i przyprawy,  
Potrafię zrobić samodzielnie kanapki dla siebie i innych.

# Faza I

Pewnego dnia po śniadaniu, w kręgu rozpoczęłam z dziećmi rozmowę na temat tego, co lubią jeść. Zaproponowałam, aby narysowały wymarzone śniadanie. Niektóre dzieci pytały, czy naprawdę mogą narysować to, co chcą.



5

**Omawialiśmy rysunki i okazało się, że dzieci doskonale wiedzą, co należy jeść, ale rzadko to robią.**

*Wolę nutellę, bo jest słodka.*

*Ogórek jest zimny.*

*Mama nie daje mi warzyw, bo ja nie lubię.*

*Ja lubię melony, mogę przynieść.*



Umówiliśmy się z uczniami, że przyniesiemy do szkoły różne owoce i warzywa, pokrojone, aby każdy mógł spróbować. Dzieciom bardzo spodobał się pomysł, opowiadały, co ciekawego przyniosą. Ja wkleiłam im do dzienniczków odpowiednią informację.

Moim celem było, aby dzieci spróbowały różnych smaków. Umówiliśmy się więc, że próbujemy wszystkiego, a jeżeli komuś nie smakuje – może wypluć. Z boku ustawiłam kosz...



**Okazało się, że dla niektórych dzieci było to trudne zadanie.**



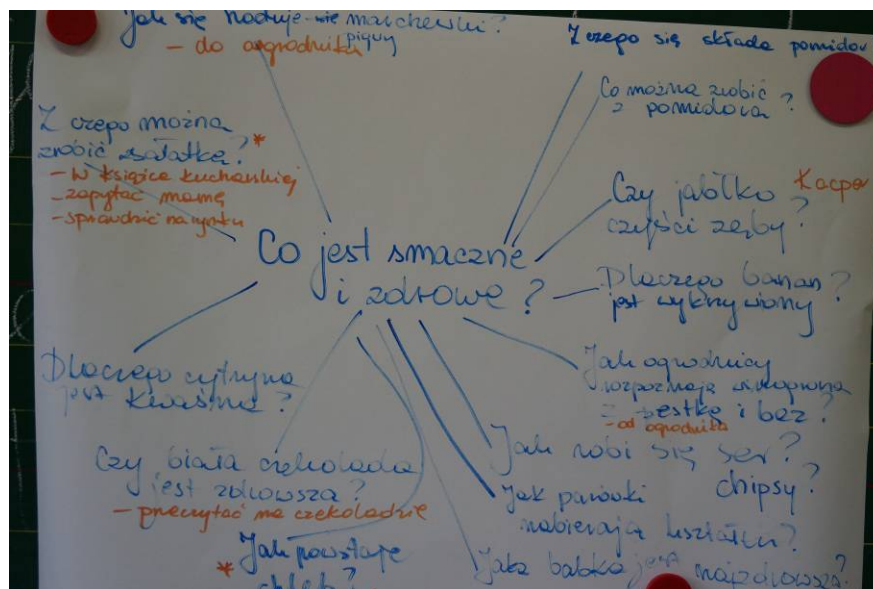
Rozmawialiśmy o tym, co nam smakuje, a co nie i dlaczego.

Patrzyłam z zaciekawieniem, jak dzieci odkrywają nowe smaki.



# Formułowanie pytań

Zapisałam na środku kartki problem. Był to drugi projekt moich uczniów, więc z formułowaniem pytań nie było kłopotu. Dzieci wiedziały, że mogą zapytać o wszystko.



## Faza II

Dzieci zaczęły dyskutować, które pytania wybiorą i dlaczego.

*Idę dziś do dentysty- mogę zrobić wywiad.*

*Mój dziadek ma działkę, więc go zapytamy o rośliny.*

*Pójdziemy do piekarni na wycieczkę.*

*Kupimy warzywa na rynku.*

Inicjatywa była całkowicie po stronie dzieci, ja tylko zapisywałam pomysły.

## Do wybranych pytań dzieci postawiły hipotezy. Teraz musiały je sprawdzić...



# Weryfikowanie hipotez

## Co jest w środku pomidora i ogórka?

To pytanie wydawało mi się naiwne, ale w projekcie to nauczyciel idzie za uczniem...

Uczniowie sami ustalali,  
jakie czynności trzeba wykonać,  
aby sprawdzić hipotezę.

*Musimy iść na rynek, kupić warzywa.*

*Zabierzemy klasowe pieniądze.*



Po powrocie z rynku dzieci obejrzały warzywa, a następnie narysowały swoje przypuszczenia- co znajduje się w środku.

Następnie pomidory i ogórki zostały pokrojone, a uczniowie oglądali je przez lupki.



Rysunki dzieci wykonane po tym doświadczeniu wyglądały zupełnie inaczej. Byłam zaskoczona jak wiele szczegółów zaobserwowali mali badacze.





## Refleksje uczniów zbierałam zaraz po badaniu:

*Dowiedziałem się, że pestki w ogórku są ułożone równiutko.*

*Jest bardzo dużo jasnych pestek.*

*Przez lupę widać wyraźnie ciemniejszą skórę.*

*Ta skórka w ogórku jest tylko na brzegu.*

*Pestki w pomidorach znajdują się w „obłonkach”.*

*Mój rysunek wygląda teraz inaczej.*



## Co powinniśmy jeść?

Dzieciaki mają wiele wiadomości na temat jedzenia- same stworzyły piramidę- czego powinno jeść się najczęściej, a czego unikać.

Następnie zaprosiliśmy panią ekspert, która pokazała nam piramidę żywności.





**Uczniowie z uwagą porównali obie piramidy. Ja zapisywałam ich refleksje.**

*Okazało się, że w naszej piramidzie wcale nie ma ryb.*

*Myślałam, że najmniej trzeba jeść cukierków, a okazało się, że mięsa.*

*Ważne jest ciemne pieczywo – moja mama je takie.*

*W naszej piramidzie nie ma ruchu, a trzeba się ruszać, a nie tylko zdrowo jeść.*

*Cieszę się, że można czasem jeść słodyczne.*

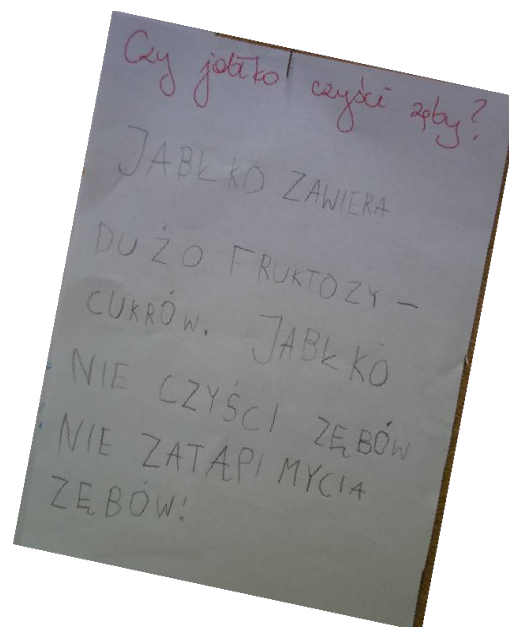
*Musimy poprawić naszą piramidę.*

Dzieci powycinały z kolorowych gazet ilustracje różnych produktów i na nowo wykonały piramidę. Pamiętały też o sporcie.



## Czy jabłko czyści zęby?

Tym razem ekspertem był Kacper – kolega z klasy. Przeprowadził wywiad z dentystą i odczytał go. Dzieci słuchały z uwagą, a Kacper czuł się bardzo ważny.



## Jak się piecze chleb?

Nie wpuszczono nas do piekarni, więc upiekliliśmy chleb w klasie. Dzieci pracowały z dużym zapałem.





Zaobserwowałam, że dzieci z zaangażowaniem wykonywały „dorosłe” czynności. Zwracały sobie nawzajem uwagę, udzielały instrukcji, sprawdzały sposób wykonania zadania.



*Okazało się, że pieczenie chleba nie jest trudne!*

*Wiem, co to znaczy „rosnąć jak na drożdżach”, bo nasz chleb urósł.*

*Pani powiedziała, że drożdże to takie grzyby.*

## Jak się hoduje warzywa?

Zaprosiliśmy do klasy działkowca. Dzieci pytały go o wszystko...

Do czego  
służą na  
działce  
odpadki?

Czy ma Pan  
aronię? Kiedy  
poznać czy  
owoce są  
dojrzałe?



Jak z  
marchewki  
uzyskać  
nasiona?

Co to jest pigwa?  
Czy jest zdrowa?

Jak pozbyć się  
kreta?

Co zrobić, aby w  
śliwkach nie  
było robaków?

## Po spotkaniu dzieci dzieliły się w kręgu wrażeniami.

*Wiemy, co to jest kompost – takie witaminy dla roślin.*

*Niektóre nasionka są małe, a rośliny z nich- duże.*

*Największe są nasiona bobu.*

*Obiecaliśmy, że wiosną wyhodujemy w klasie roślinki.*



# Faza III

## Planowanie wydarzenie kulminacyjnego

Przez cały czas trwania projektu zapisywałam refleksje dzieci. Ich rysunki, piramidy, sprawozdania cały czas wisiały na klasowej gazetce. Mogliśmy wracać do hipotez, przypominać sobie drogę, jaką przebyliśmy. W czasie wspólnej rozmowy dzieci podsumowały to, czego się nauczyły. Postanowiły, że zorganizują spotkanie dla klasy 1e i opowiedzą o projekcie. Ponieważ mieliśmy upieczony chleb, dzieci wpadły na pomysł zrobienia kanapek na to spotkanie.



**Rozpoczęło się wielkie planowanie. Uczniowie dzielili się pomysłami, ustalali zadania.**

*My chcemy opowiedzieć o piramidzie. (Gabrysia i Ola)*

*Ja opowiem o obserwacji przez lupę. ( Oskar)*

*Trzeba przynieść serwetki i deseczki.*

*Wszyscy muszą przynieść fartuszki.*

*Napiszemy potrzebne produkty i podzielimy, kto, co przyniesie.*

*Musimy przynieść same zdrowe rzeczy.*

# Wydarzenie kulminacyjne

Uczniowie z zapalem wykonali kolorowe kanapki. Zaprosili dzieci z klasy 1e i opowiedzieli im o projekcie. Dawno w sali nie było tak cicho, wszyscy słuchali eksperta- swojego rówieśnika.



26

# Ewaluacja

## Realizacja podstawy programowej.

Zna różne produkty odżywcze,

Wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną, przestrzeganie higieny,

Tworzy kolekcje, zbiory, klasyfikuje obiekty,

Komunikuje w jasny sposób swoje spostrzeżenia, potrzeby, odczucia.

Potrafi prowadzić obserwację, dokumentować ją i wyciągać wnioski.

Wie, jak współpracować w grupie.

Zna nazwy wybranych roślin hodowlanych.

Wie, czego roślina potrzebuje do wzrostu.

27



# Refleksje dzieci

**Refleksje dzieci zapisywałam na bieżąco. Po zakończeniu projektu przypominałam je uczniom. Słuchały uśmiechnięte. Dopowiadały nowe...**

*Nie wiedziałem, że najmniej się powinno jeść mięsa.*

*Mówiłem rodzicom, że chcę codziennie owoc do szkoły.*

*Podobały mi się pestki pod lupką – są równiutkie.*

*Nie wiedziałam, co to jest aronia, a potem mama kupiła mi taki sok.*

*Umiałbym upiec chleb w domu.*

*Zrobiłam kanapki w domu i wszystkim smakowały.*

*Pierwszy raz jadłam melona.*

# Refleksje nauczyciela

Ten projekt powiązany był z wielorakimi działaniami dzieci. Były więc zainteresowane i bardzo aktywne. To był drugi projekt moich uczniów, a już zauważyłam zmianę: zadawali wiele pytań ekspertom, szczególnie chętnie rozmawiali z panem działkowcem. Jednak największe wrażenie zrobił na nich fakt, że sami mogli występować w roli ekspertów. Byłam pod wrażeniem, w jakim skupieniu inne dzieci słuchały „wykładu” o zdrowym żywieniu.

Ja natomiast zaglądając w śniadaniówki cieszę się na widok owoców i warzyw, które goszczą tam częściej.

# Betterfield

Much better.



30



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego