



Klasa 2 –luty– blok 3 – dzień 4

Scenariusz zajęć

Blok tygodniowy: Zdrowi zimą.

Temat dnia: Zdrowe odżywianie.

Cele zajęć:

Uczeń:

- słucha z uwagą tekstu wiersza,
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania,
- propaguje zdrowe odżywianie się- uwzględnia spożywanie warzyw i owoców,
- uczestniczy w przygotowaniu sałatki owocowej z zachowaniem podstawowych zasad higieny przyrządzania i spożywania posiłku,
- sprawnie mnoży przez 2, rozwiązuje proste zadania,
- zgodnie bawi się w zespole,
- śpiewa piosenkę z repertuaru dziecięcego.

Metody aktywizujące: burza mózgów, ćwiczeniowa, działalność praktyczna ucznia, zabawowa.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: nagranie wiersza S. Karaszeńskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego”, karton z napisem: Chcemy być zdrowi!, kolorowe paski papieru dla każdego ucznia, z rozpoczętym zdaniem: : Aby zdrowo żyć, należy..... , karta pracy, materiały, przyrządy, produkty do sałatki owocowej: fartuszki dla każdego ucznia, deseczki, plastikowe nożyki, obieraki, papierowe serwetki, salaterki – jedna na grupę, plastikowe miseczki na owoce, ręcznik papierowy, magnetofon, nagranie z piosenką „Witaminki”, encyklopedia.



Przebieg zajęć

Część wstępna	Uwagi
<p>1. Czynności organizacyjno – porządkowe (powitanie, kontrola obecności, przygotowanie do zajęć).</p> <p>2. Wprowadzenie do zajęć.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liczmanek zapowiada temat zajęć i prosi o wpisanie go do zeszytu ze zwróceniem szczególnej uwagi na wyrazy z trudnością ortograficzną. - Temat zajęć: Zdrowe odżywianie. 	.



Część główna	Uwagi
<p>1. Słuchanie nagrania wiersza S. Karaszeńskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” ukierunkowane pytaniem: Jak należy się odżywiać?</p> <p>„Dla każdego coś zdrowego” S. Karaszeński¹</p> <p>„Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!</p> <p>Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!</p> <p>Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!</p> <p>Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny! I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!</p> <p>Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!</p> <p>Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!</p> <p>Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!</p> <p>Mleko, jogurt, ser, maślanka – to jest twoja wyliczanka!</p> <p>Chude mięso, drób i ryba to najlepsze białko chyba!</p> <p>Sok warzywny, owocowy, kolorowy jest i zdrowy!</p> <p>Kto je tłusto i obficie, ten sam sobie skraca życie!</p> <p>Bób, fasola, groszek, soja – to trawa będzie twoja!</p>	<p>Nagranie wiersza S. Karaszeńskiego pt „Dla każdego coś zdrowego”.</p> <p>/Nagranie zawiera tekst wiersza „Dla każdego coś zdrowego” czytane przez lektora/.</p>



¹ <http://www.wikom.pl/ps8belchatow/strona31.htm>



Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!

Zostaw smalec, dolej olej,
niech na olej będzie kolej!

Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

2. Swobodne wypowiedzi dzieci na temat zdrowego odżywiania na podstawie wysłuchanego wiersza, tablicy demonstracyjnej oraz doświadczeń dzieci – burza mózgów.

Uczniowie odpowiadają na pytania:

- Co należy jeść, aby być zdrowym?
- Jakie produkty powinny być codziennie spożywane przez dzieci?
- Czego powinny dzieci unikać w codziennej diecie?
- Co powinno się jeść z umiarem?

3. Ciekawostka Liczmanka.

Czy wiecie, że..

Człowiek posiada 5 zmysłów. Jednym z nich jest smak.

„Na języku w postaci małych grudek usytuowane są kubki smakowe czterech rodzajów. Każdy z nich rozpoznaje jeden smak: słodki (cukierek), słony(sól), kwaśny(cytryna) albo gorzki(piołun). Kiedy bierzesz do ust cukierek, kubki smakowe (te od słodkiego smaku) wysyłają do mózgu odpowiednią informację, która zostaje tam przeanalizowana, dzięki czemu dowiadujesz się, że to, co masz w ustach, jest cukierkiem”.²

4. „Wiem, że zdrowo jem” – uzupełnianie zdań.

- Uczniowie uzupełniają zdania odpowiednimi wyrazami.
- Uzupełniony tekst wpisują do zeszytu, zwracając uwagę na staranne pismo oraz poprawność ortograficzną.

5. Szukanie odpowiedzi na pytanie: Gdzie możemy znaleźć ciekawe przepisy na smaczne

Karta pracy

Ćwiczenie 2

Uzupełnij zdania.

Jeśli chcę być zdrowy muszę prawidłowo się.....

Codziennie będę jadł i

Moje posiłki będą bogate w.....

Ograniczę spożywanie



² Marc Pellote Pierwsza encyklopedia szkolna Wydawnictwo Siedmioróg Wrocław 1998



i zdrowe dania?

- Uczniowie podają różne źródła informacji, m.in. książkę kucharską, Internet, czasopisma...

6. Wykonanie sałatki wieloowocowej – praca w grupach.

-Zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami sporządzania posiłków/ umycie rąk, nałożenie fartuszków, umycie owoców, przygotowanie stanowiska pracy, obranie owoców i ich pokrojenie, połączenie składników, dodanie jogurtu oraz bakalii, ozdobienie salatek z sałatką całymi owocami, uporządkowanie miejsca pracy, wspólna degustacja/.

7. Zadanko Liczmanka.

Mama postanowiła naszyć swoim dzieciom na kolana kolorowe łąty. Ania wybrała łąty w kratkę, Ola w kropeczki, a Adam w paseczki. Ile łąt przyszyje mama?

8. Mnożenie przez 2.

- Uczniowie wykonują ćwiczenia i zadania typu: /zadanie 1

Oblicz:

	X 2
2	
3	
4	
5	

Zadanie 2

Połącz działanie z wynikiem.

Działania zapisane w kwadratach: 3×2 , 4×2 , 2×5 , 2×2

Wyniki zapisane w kwadratach: 6, 8, 10, 4

Zadanie 3

Ile dzieci stoi?

W 2 parach? $2 + 2 =$ $2 \times 2 =$

W 4 parach? $2 + 2 + 2 + 2 =$ $4 \times 2 =$

Zadanie 4

Jaka to liczba? Wpisz w kwadracik brakującą liczbę.

Kwadracik $\times 2 = 10$

Kwadracik $\times 6 = 12$

Materiały, przyrządy, produkty: fartuszki dla każdego ucznia, deseczki, plastikowe nożyki, obieraki, papierowe serwetki, salaterki – jedna na grupę, plastikowe miseczki na owoce, ręcznik papierowy.





Kwadracik $x 8 = 16$

Kwadracik $x 2 = 14$

9. Nauka piosenki „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” lub innej o podobnej tematyce.

t.: A. Grabowski, m.: K. Marzec³

Tekst piosenki:

„Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”

„Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inni chłopcy, silni jak słonie,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek!

Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!

Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!

Wiśnie i śliwki, chrupka marchewka,
gruszka, pietruszka i kalarepka,
kwaśne porzeczki, słodkie malinki,
to wszystko właśnie są witaminki!

Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!

Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!”

- Uczniowie słuchają nagrania piosenki.
- Uczą się słów refrenu przez dopowiadanie.
- Wspólnie się bawią, śpiewając refren piosenki.

10. Zabawa ruchowa „Sałatka owocowa”⁴

- Opis zabawy: Uczestnicy siedzą na krzeselkach tworząc koło. Odliczają kolejno od 1 do 5,

Magnetofon, nagranie z piosenką „Witaminki”



³ <http://dzieciecehity.com.pl/tekstypiosenek.htm>

⁴ <http://www.zabawydladzieci.net/salatka-owocowa/>



następnie prowadzący przypisuje numerkom poszczególne nazwy owoców: 1 to jabłka, 2 – gruszki, 3 – truskawki, 4 banany, 5 pomarańcze. Jedna osoba staje w środku i wywołuje dowolne „owoce”, np. na hasło: jabłka- osoby z tej grupy wstają i zamieniają się miejscami. Na sygnał: „sałatka owocowa” wszyscy zmieniają miejsca.

11. Wspólne układanie jadłospisu ulubionych potraw z uwzględnieniem zdrowych produktów .

- Uczniowie w grupach układają jadłospis na jeden dzień. Starają się, aby w każdym dniu, wszystkie posiłki zawierały porcję warzyw lub owoców.
- Głośne czytanie przez poszczególne grupy jadłospisów.
- Stworzenie wspólnego „Tygodniowego jadłospisu pt. „Zdrowo jem”.

Karta pracy

Ćwiczenie 3

Przykładowa karta jadłospisu

Jadłospis - np. wtorek	
śniadanie	
II śniadanie	
obiad	
podwieczorek	
kolacja	



Część końcowa

Uwagi

1. Podsumowanie zajęć:

- Nauczyciel zawiesza na tablicy karton z napisem:

Chcemy być zdrowi!

- Uczniowie na kolorowych paskach papieru, kończą rozpoczęte zdanie:

Aby zdrowo żyć należy,

Przypinają pod napisem.

/ np. Aby zdrowo żyć, należy jeść warzywa i owoce.

Aby zdrowo żyć, należy jeść słodkie z umiarem.

Pić dużo wody niegazowanej. itp./.

2. Ocena pracy dzieci.

Nauczyciel ustnie ocenia pracę i zaangażowanie dzieci podczas zajęć.

3. Zadanie i omówienie pracy domowej.

- Wykonanie pasty jajecznej. Wpisanie do zeszytu przepisu i ozdobienie go wg własnego pomysłu.

Karton z napisem: Chcemy być zdrowi!, kolorowe paski kartek xero dla każdego ucznia, z rozpoczętym zdaniem: : Aby zdrowo żyć należy.....

Praca domowa

Wspólnie z mamą wykonam na kolację pastę z jajek. Napiszę w zeszycie, jakich składników użyłem do wykonania pasty oraz przedstawię sposób wykonania. Przepis ozdobię według własnego pomysłu.



Proponowany zapis w dzienniku:

Słuchanie nagrania wiersza S. Karaszeńskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” ukierunkowane pytaniem: Jak należy się odżywiać? Swobodne wypowiedzi dzieci na temat zdrowego odżywiania.

„Wiem, że zdrowo jem” – uzupełnianie zdań. Wykonanie sałatki wieloowocowej – praca w grupach.

Mnożenie przez 2 – ćwiczenia i zadania. Nauka piosenki „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”. Zabawa ruchowa „Sałatka owocowa”. Wspólne układanie jadłospisu ulubionych potraw z uwzględnieniem zdrowych produktów.



Podstawa programowa	<p>Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej”</p> <p>W zakresie edukacji polonistycznej:</p> <p>1.1a uważnie słucha wypowiedzi i korzysta z przekazywanych informacji;</p> <p>1.1b czyta i rozumie teksty przeznaczone dla dzieci;</p> <p>1.1c wyszukuje w tekście potrzebne informacje,</p> <p>1.2.b w tekście literackim zaznacza wybrane fragmenty,</p> <p>1.3.c uczestniczy w rozmowach: zadaje pytania, udziela odpowiedzi, prezentuje własne zdanie.</p> <p>1.3.f pisze czytelnie i estetycznie, dba o poprawność gramatyczną, ortograficzną oraz interpunkcyjną.</p> <p>W zakresie edukacji muzycznej:</p> <p>3.1.a śpiewa piosenki z repertuaru dziecięcego,</p> <p>W zakresie edukacji społecznej:</p> <p>5.4. współpracuje z innymi w zabawie, nauce szkolnej; przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej.</p> <p>W zakresie edukacji przyrodniczej:</p> <p>6.4 rozpoznaje i nazywa niektóre zwierzęta egzotyczne,</p> <p>6.9.zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się.</p> <p>W zakresie edukacji matematycznej:</p> <p>7.6 mnoży liczby przez 2,</p> <p>7.7 rozwiązuje łatwe równania jednodziałaniowe z niewiadomą w postaci okienka.</p> <p>W zakresie zajęć technicznych:</p> <p>9.3.a utrzymuje ład i porządek w miejscu pracy,</p> <p>9.3.b. właściwie używa narzędzi.</p> <p>W zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej:</p> <p>10.4.b wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie.</p>
Opis zawartości zasobu	<p>Scenariusz zawiera nagranie wiersza „Dla każdego coś zdrowego”, kartę pracy z ćwiczeniami polegającymi na uzupełnianiu zdań, ciekawostkę oraz zadanko Liczanka, ćwiczenia i zadania utrwalające mnożenie przez 2, naukę piosenki „Witaminki”, opis owocowej zabawy ruchowej oraz sposób wykonania przez dzieci sałatki owocowej.</p>
Autorzy	Barbara Goliszek