



Klasa 3 – wrzesień – blok 5 – dzień 3

Scenariusz zajęć



Blok tygodniowy: Dbamy o siebie i nie tylko.

Temat dnia: Zdrowo odżywiamy się.

Cele zajęć:

Uczeń:

- umie dbać o swoje zdrowie,
- wykonuje doświadczenia przyrodnicze,
- rozwija swoje zainteresowania sportowe,
- utrwała wiedzę o zdrowiu człowieka i właściwym odżywianiu,
- współdziała w zespole klasowym,
- posługuje się pojęciami pół i ćwierć.

Metody: doświadczenie przyrodnicze, technika wyrażania myśli, informacja błyskawiczna, burza mózgów.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna , grupowa.

Środki dydaktyczne: karta pracy, świeży ogórek, jabłko, wędlina, bułka pszenna, jogurt brzoskwiniowy, jodyna, mąka ziemniaczana, zakraplacz, patyczki z imionami dzieci, program multimedialny, kartki xero, kolorowy brystol, klej, nożyczki, flamastry, kolorowy papier, kartka z zeszytu, nóż, kubek z miarką, miska, butelki, mąka, cukier, 6 pustych szklanek, woda, sznurek, obręcz, woreczki, piłka lekarska.

Przebieg zajęć

Część wstępna	Uwagi
<p>1. Czynności organizacyjno – porządkowe (powitanie, kontrola obecności, przygotowanie do zajęć).</p> <p>- Co trzymam w ręku?- rozpoznawanie warzyw i owoców za pomocą dotyku. / W worku chowamy kilka owoców i warzyw, za pomocą patyczków losujemy ucznia, który opisuje wybrany owoc lub warzywo./</p> <p>2. Rozmowa na temat witamin, które dostarczamy jedząc owoce, warzywa oraz inne zdrowe produkty.</p> <p>- Co znajdowało się w worku? - Dlaczego te rzeczy są dla nas ważne? - W jaki sposób powinniśmy dbać o nasz organizm?</p>	
Część główna	Uwagi



1. Badanie zawartości skrobi w produktach żywnościowych - doświadczenie -

- Czy ktoś z was wie co to jest skrobia?

- Skrobia, jest to cukier, ale nie jest to taki cukier do słodzenia herbaty tylko taki, który nie jest do końca zdrowy dla naszego organizmu. Daje nam energię, ale też odkłada się w naszym organizmie i jeśli jemy za dużo produktów zawierających skrobię, to wówczas tyjemy. Osoby, które się odchudzają powinny unikać takich złych cukrów. Sprawdźmy teraz w jakich produktach znajduje się skrobia?

Próba kontrolna – mąka ziemniaczana, kropla jodiny.

Na tacy połóż plasterki ogórka, nałóż łyżeczkę jogurtu, połóż obok bułkę i kawałek jabłka.

Nabierz jodiny do zakraplacza i po małej kropli nanieś na przygotowane wcześniej produkty. Jaki kolor pojawia się na podanych produktach? Co to oznacza?

Skrobia jest produktem niezdrowym dla naszego organizmu.

- Aby mózg mógł odpowiednio pracować musi być odpowiednio odżywiony i dotleniony.
- W jaki sposób możemy dostarczyć organizmowi dobrych substancji odżywczych?
- Co musimy zrobić, aby dotlenić mózg?
- Jakiego zmysłu używamy podczas tego eksperymentu?

2. Zadanko Liczmanka – Pomyśl i odpowiedz:

- Dlaczego do doświadczenia zostały użyte produkty w jasnych kolorach?

3. Program multimedialny – „Piramida żywieniowa”

/ Zadaniem uczniów jest przeciągnięcie na odpowiedni szczebel piramidy produktów żywieniowych oraz wpisanie w puste miejsca własnych propozycji./

4. Co wiem o zdrowym stylu życia? –technika wyrażania myśli . / Uczniowie otrzymują kartki i zapisują na nich swoje pomysły dotyczące

Świeży ogórek, jabłko, wędlina, bułka pszenna, jogurt brzoskwinowy, jodyna, mąka ziemniaczana, zakraplacz,

Program multimedialny

Kartki xero, flamastry





- zdrowego trybu życia. Wyniki wspólnej pracy mogą wykorzystać do stworzenia plakatu. /
- 5. Tworzenie plakatu promującego zdrowy tryb życia.**
/Dzielimy uczniów na grupy, każda grupa przygotowuje plakat. Po skończonej pracy przedstawiciel grupy omawia plakat./
- 6. Ćwiczenia gimnastyczne rozwijające sprawność i szybkość.**
/Uczniów dzielimy na dwie drużyny/
Wiązanie supłów na sznurku.
Drużynę reprezentuje jeden uczeń, który wiąże supły na sznurku w czasie 1 minuty. Po zakończonym zadaniu liczymy ilość supłów. Wygrywa ta drużyna, która zawiązała ich więcej. Każda drużyna dopinguje swojego zawodnika.
Rzuty do celu - W tej konkurencji zadanie wykonują wszyscy uczestnicy z drużyny. Każdy z uczniów ma w ręku woreczek. Zadaniem ucznia jest wrzucenie woreczka do obręczy oddalonej 4 m od zawodnika. Po wykonaniu zadania liczymy ilość woreczków w obręczy. Wygrywa ta drużyna, która wrzuciła ich więcej.
Podaj piłkę - Uczniowie ustawiają się w jednakowych odstępach w rzędzie. Zadanie polega na podawaniu piłki lekarskiej 3kg z rąk do rąk jak najszybciej tam i z powrotem. Liczy się czas wykonania zadania. Wygrywa ta drużyna, która szybciej i dokładniej wykona zadanie.
Szybciej na metę - Uczniowie ustawiają się na linii startu. Nauczyciel stoi na linii mety. Gwizdkiem daje sygnał do startu oraz włącza stoper. Gdy pierwszy zawodnik przebiega linię mety, nauczyciel daje sygnał gwizdkiem do startu następnemu zawodnikowi. Gdy ostatni zawodnik przybiegnie do mety nauczyciel wyłącza stoper. Wygrywa ta grupa której zawodnicy przebiegną wyznaczony dystans w krótszym czasie.

7. Konkurs wiedzy o zdrowym życiu.

/Dzielimy klasę na dwie drużyny. Uczniowie losują pytania i udzielają prawidłowych odpowiedzi. /

Pytanie 1. Zdrowy człowiek, potrzebuje do życia:

- a) zdrowej żywności
- b) napojów alkoholowych
- c) papierosów

Pytanie 2. Które z podanych napojów nie zawierają alkoholu:

- a) soki
- b) piwo
- d) woda

Kolorowy brystol, klej, nożyczki, flamastry, kolorowy papier

Sznurek, obręcze, woreczki, piłka lekarska,





Pytanie 3. Które czynniki wpływają na dobre samopoczucie uczniów w szkole:

- a) pomoc innych kolegów w trudnych sytuacjach
- b) hałas na lekcjach i przerwach
- c) spokój

Pytanie 4. Najzdrowszy sposób spędzania przerwy to:

- a) spacer po korytarzu
- b) siedzenie w ławce, jedzenie chipsów i picie coli
- c) spożywanie drugiego śniadania

Pytanie 5. Najlepszy dla Twego zdrowia sposób relaksu po lekcjach to:

- a) jazda na rowerze
- b) gra na komputerze
- d) oglądanie filmów

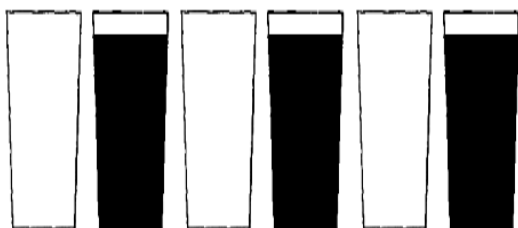
/ Wygrywa drużyna, która poda więcej poprawnych odpowiedzi./

8. Praktyczne posługiwanie się pojęciami: *pół i ćwierć* w określaniu wagi i pojemności towarów.

- Zginanie kartki papieru na pół
- Zginanie kartki papieru na cztery części
- Krojenie jabłka na pół
- Krojenie jabłka na cztery części
- Odmierzanie pojemności za pomocą kubków z miarką, przelewanie wody w szklanki lub butelki.
- Ważenie produktów na domowej wadze np. mąka, cukier.

**9. Zadanko Liczmanka:
„Szklaneczki”**

Tą sztuką druh Jacek zaskoczył wszystkich zebranych w izbie harcerskiej kolegów. Oto ustawił na stole w szeregu sześć szklaneczek, do trzech z nich nalał w następujący sposób oranżadę po czym zapytał:



W jaki sposób jednym ruchem spowodować, żeby trzy pełne szklaneczki znalazły się po prawej stronie, a trzy puste po lewej?¹ (Zawartość drugiej

Kartka z zeszytu, jabłko, nóż, kubek z miarką, miska, butelki, 1kg mąki, 1 kg cukru

Karta pracy

6 pustych szklanek, woda

¹ <http://adonai.pl/relaks/zagadki/?id=167>



<p>szklanki z lewej strony przelewamy do przedostatniej szklanki z prawej strony.)</p> <p>/Możemy wykonać to zadanie w sali lekcyjnej, angażując uczniów w przygotowanie zagadki oraz posprzątanie po odnalezieniu rozwiązania./</p> <p>10. Zabawa integracyjna „Ludzie do ludzi” – „Uczestnicy zabawy łączą się w pary. Prowadzący podaje komendy, które uczestnicy wykonują. Są to takie komendy jak np. dłonie do dłoni, kolana do kolan, głowy do głów itp. Za każdym razem gracze wykonują zadanie – podając sobie dłonie, stykając się kolanami, czy głowami. W chwili, gdy prowadzący powie „ludzie do ludzi” pary się zmieniają. Oczywiście osoba prowadząca również może w tym momencie się zmienić.”²</p>	
Część końcowa	Uwagi
<p>1. Podsumowanie zajęć. –Metoda - Informacja błyskawiczna.</p> <p>Uczniowie siedzący w kręgu podają sobie z rąk do rąk Liczmanka i każdy wypowiada zdanie:</p> <p>- Dziś nauczyłem się....</p> <p>/Główną zasadą jest to, że uczniowie mówią po kolei, a ich wypowiedzi powinny być związane. Na zakończenie nauczyciel podsumowuje usłyszane wypowiedzi formułując wniosek z odbytych zajęć/.</p> <p>2. Zadanie pracy domowej:</p> <p>Sprawdź i zapisz swoją obserwację.</p> <p>„Kostka lodu”</p> <p>„ Jak zmieni się poziom wody w naczyniu, w którym pływa kawałek lodu(z zamrożonym w nim korkiem), gdy lód się roztopi?</p>	

² <http://zabawy.zielonagrupa.pl/ludzie-do-ludzi/>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



- a) podniesie się
- b) obniży się
- c) pozostanie bez zmian
- d) nie wiadomo³



Proponowany zapis w dzienniku:

Badanie zawartości skrobi w produktach żywnościowych – doświadczenie. Program multimedialny – „Piramida żywieniowa”. Co wiem o zdrowym stylu życia? – burza mózgów. Tworzenie plakatu promującego zdrowy tryb życia. Ćwiczenia gimnastyczne rozwijające sprawność, szybkość i gibkość. Praktyczne posługiwanie się pojęciami: *pół* i *ćwierć* w określaniu wagi i pojemności towarów. Zabawa integracyjna „Ludzie do ludzi”.

Podstawa programowa	<p>Dokument „Podstawa programowa edukacji wczesnoszkolnej” w zakresie edukacji polonistycznej:</p> <p>1.1a Uważnie słucha wypowiedzi i korzysta z przekazywanych informacji.</p> <p>1.3a Tworzy wypowiedzi w formie ustnej i pisemnej.</p> <p>W zakresie edukacji plastycznej:</p> <p>4.2b Podejmuje działalność twórczą.</p> <p>W zakresie edukacji społecznej:</p> <p>5.4 Współpracuje z innymi w zabawie i nauce szkolnej.</p> <p>W zakresie edukacji przyrodniczej:</p> <p>6. 1 Obserwuje i prowadzi proste doświadczenia przyrodnicze, analizuje je i wiąże przyczynę ze skutkiem.</p> <p>6. 9 Zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się; rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń lekarza i lekarza dentysty.</p> <p>W zakresie edukacji matematycznej:</p> <p>7. 10 Mierzy i zapisuje wynik pomiaru długości, szerokości i wysokości przedmiotów oraz odległości; posługuje się jednostkami: milimetr, centymetr, metr; wykonuje łatwe obliczenia dotyczące tych miar (bez wyrażen dwumianowanych i zamiany jednostek w obliczeniach</p>
---------------------	---

³ <http://adonai.pl/relaks/zagadki/?id=119>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	<p>formalnych</p> <p>7. 11 Waży przedmioty, różnicuje przedmioty cięższe, lżejsze; używa określeń: kilogram, pół kilograma, dekagram, gram; wykonuje łatwe obliczenia, używając tych miar (bez wyrażen dwumianowanych i zamiany jednostek w obliczeniach formalnych)</p> <p>7. 12 odmierza płyny różnymi miarkami; używa określeń: litr, pół litra, ćwierć litra;</p> <p>W zakresie zajęć komputerowych:</p> <p>8.1 Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie.</p> <p>8.2 Posługuje się wybranymi programami i grami edukacyjnymi.</p> <p>W zakresie wychowania fizycznego i edukacji zdrowotnej:</p> <p>10. 3c Bierze udział w zabawach.</p>
Opis zawartości zasobu	Scenariusz zajęć zintegrowanych zawiera przykład doświadczenia przyrodniczego, zestaw ćwiczeń gimnastycznych, zadanka Liczmanka.
Autorzy	Katarzyna Kosik

