



# WŁĄCZ MYŚLENIE!

Autor scenariusza: Krystyna Jakubowska

**Blok tematyczny:** Dbamy o zdrowie

## Scenariusz zajęć nr 1

**I. Tytuł scenariusza:** Dzień zdrowego odżywiania

**II. Czas realizacji:** 2 jednostki lekcyjne

**III. Edukacje (3 wiodące):** polonistyczna, techniczna, przyrodnicza

**IV. Realizowany cel podstawy programowej:**

- **Edukacja polonistyczna:**
  - dba o kulturę wypowiedania się 1.3d
- **Edukacja techniczna:**
  - rozumie potrzebę organizowania pracy indywidualnej i zespołowej 9.2b
- **Edukacja przyrodnicza:**
  - zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się 6.9

**V. Metody:** objaśnienia i instrukcje, metoda kierowania własną aktywnością dzieci

**VI. Środki dydaktyczne**

- **do doświadczenia:** jajka, jabłka, chrzan, żółty ser, majonez, jogurt naturalny, tarka, miseczki, talerzyki, noże, fartuszki, chusteczki na głowę
- **inne:** kartki z wydrukowaną krzyżówką

**VII. Formy zajęć:** zbiorowa, indywidualna, grupowa

**VIII. PRZEBIEG ZAJĘĆ**

- **Część wprowadzająca- warunki wyjściowe.**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





## WŁĄCZ MYŚLENIE!

- Indywidualne rozwiązywanie krzyżówki związanej z żywnością. Uczniowie wpisują w pola do jakiej grupy żywnościowej należy dany produkt. Litery z ciemniejszych pól tworzą hasło.

Grupy żywnościowe:

warzywa, wędliny, owoce, słodczyce, nabiał, pieczywo

Nazwa produktu żywnościowego	Grupa żywnościowa produktu									
snickers										
jabłko										
twaróg										
pietruszka										
bagietka										
połędwica										
ananas										
lizak										
kapusta										

- **Zadanie otwarte.**
  - Co to znaczy zdrowo się odżywiać?
- **Część warsztatowa.**
  - Burza mózgów – „Czy lody mogą być zdrowe?”
- **Doświadczenie (załącznik do scenariusza zajęć)**
- **Pytania/ zadania/inne czynności utrwalające poznane wiadomości:**
  - Do jakich grup żywnościowych zaliczymy poszczególne składniki sałatki?



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





## WŁĄCZ MYŚLENIE!

- O czym należy pamiętać przygotowując sałatkę?
- Co wydawało wam się najtrudniejsze w przygotowaniu sałatki?
- **Dodatkowe pytania/ zadania/ czynności dla:**
  - **ucznia zdolnego:**
    - Przygotuj krótką prezentację słowną, w której zachęcisz do spożywania przygotowanej z klasą sałatki.
  - **ucznia ośmioletniego:**
    - Napisz, co można przygotować z jajek?
  - **ucznia wymagającego pomocy:**
    - Powiedz, jakie lubisz surówki do obiadu.
  - **ucznia siedmioletniego:**
    - Ułóż hasło reklamujące zdrową żywność.
- **Podsumowanie zajęć.**
  - Nabiał, warzywa i owoce są bogactwem witamin i minerałów. Bez nich żaden ludzki organizm nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo. Spróbujmy wspólnie ułożyć zdrowy jadłospis na jeden dzień tygodnia.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





**WŁĄCZ MYŚLENIE!**

## Załącznik do scenariusza nr 1

**I. Temat doświadczenia:** Sałatka jarzynowa.

**II. Zakres doświadczenia:** Odżywianie.

**III. Cel doświadczenia:** Nauka wykonania zdrowej sałatki.

**IV. Miejsce przeprowadzenia doświadczenia:** Sala lekcyjna.

**V. Hipoteza doświadczenia:** Czy dziecko potrafi wykonać zdrową sałatkę?

**VI. Spodziewane obserwacje/wnioski uczniów:**

Sałatka wykonana jest ze zdrowych składników. Dla prawidłowego rozwoju naszego ciała należy spożywać nabiał, warzywa i owoce. Taka sałatka, którą samemu się przyrządza, smakuje lepiej. W domu też możemy z rodzicami sporządzać i wspólnie jeść zdrowe sałatki.

**VII. Opis przebiegu doświadczenia:**

- **Prezentacja składników potrzebnych do wykonania zdrowej sałatki:**
  - 5 jajek ugotowanych na twardo
  - dwa średniej wielkości jabłka
  - dwie łyżki tartego chrzanu (może być ze słoiczka)
  - 100 g żółtego sera
  - dwie łyżki jogurtu naturalnego
  - dwie łyżki majonezu
  - sól, pieprz do smaku
- Podział klasy na zespoły, ubranie fartuszków i chusteczek na głowy, umycie rąk, przygotowanie stanowisk pracy.
- **Przygotowanie sałatki:**
  - I zespół – obieranie jajek i ścieranie ich na grubej tarce jarzynowej



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





## WŁĄCZ MYŚLENIE!

- II zespół – obieranie jabłek i ścieranie ich na grubej tarce jarzynowej
  - III zespół – tarcie żółtego sera na grubej tarce jarzynowej
  - IV zespół – mieszanie wszystkich przygotowanych składników, doprawianie sałatki do smaku
- Prace porządkowe i wspólna degustacja sałatki.

### **VIII. Wniosek z doświadczenia:**

Głównymi składnikami sałatki są: jajka i ser – nabiał, jabłka – owoce, chrzan – warzywa. Nabiał, warzywa i owoce są bogactwem witamin i minerałów. Bez nich żaden ludzki organizm nie jest w stanie funkcjonować prawidłowo. Produkty pochodzenia mlecznego są niezwykle ważnym składnikiem prawidłowej diety wszystkich dzieci. Zawarty w nich wapń konieczny jest do prawidłowej budowy układu kostnego rosnącego dziecka. Dlatego należy w swojej diecie codziennej spożywać nabiał, warzywa i owoce.

---

Człowiek - najlepsza inwestycja



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

