



## WŁĄCZ MYŚLENIE!

**Autor scenariusza:** Danuta Bezczyńska

**Blok tematyczny:** Zdrowie - cenny skarb!

### Scenariusz nr 4

**I. Tytuł scenariusza zajęć:** Nasz jadłospis.

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

**III. Edukacje (3 wiodące):**

- przyrodnicza,
- polonistyczna,
- plastyczna.

**IV. Realizowane cele podstawy programowej:**

- **edukacja przyrodnicza:**
  - zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się, rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza – 6.9,
- **edukacja polonistyczna:**
  - uczestniczy w rozmowach, zadaje pytania, udziela odpowiedzi i prezentuje własne zdanie, poszerza zakres słownictwa i struktur składowych – 1.3c,
  - tworzy wypowiedzi w formie ustnej i pisemnej, kilkuzdaniową wypowiedź, krótkie opowiadanie, opis, list prywatny, życzenia i zaproszenia – 1.3a,
- **edukacja plastyczna:**
  - podejmuje działalność twórczą, posługując się takimi środkami wyrazu plastycznego jak kształt, barwa, faktura w kompozycji na płaszczyźnie i w przestrzeni – 4.2a.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





## WŁĄCZ MYŚLENIE!

### V. Metody:

- pogadanka,
- metoda projektowania okazji edukacyjnych,
- dyskusja dydaktyczna,
- objaśnienie.

### VI. Środki dydaktyczne:

- **do doświadczenia:** dwa arkusze papieru, farby, szablony piramid żywieniowych,
- **inne:** przybory piśmiennicze, plansza dydaktyczna „Budowa układu pokarmowego człowieka”.

### VII. Forma zajęć: grupowa, indywidualna, zespołowa.

### VIII. Przebieg zajęć:

- **Część wprowadzająca – warunki wyjściowe.**
  - Prezentacja piramidy żywieniowej (zdrowia), podział pokarmów na poszczególne grupy, omówienie ich znaczenia dla zdrowia i rozwoju.
- **Zadanie otwarte.**
  - Co powinienem jeść, aby być zdrowym? Czy ja się zdrowo odżywiam?
- **Część warsztatowa.**
  - Omówienie planszy dydaktycznej „Budowa układu pokarmowego i drogi pokarmu w organizmie”.
  - Uczniowie dostają do uzupełnienia szablony piramidy żywieniowej, którą uzupełniają rysując w odpowiednim miejscu dany produkt.
  - Uczniowie dostają kartki podzielone pionową linią na dwie części. W jednej części piszą swoje ulubione produkty żywnościowe. Wymieniają się kartkami. Kolega/ koleżanka piszą obok, czy dany produkt jest przyjazny dla zdrowia.
- **Doświadczenie (załącznik do scenariusza zajęć).**
- **Pytania/ zadania/ inne czynności utrwalające poznane wiadomości:**





## WŁĄCZ MYŚLENIE!

- Próba ułożenia jadłospisu – praca w grupach.
- Omówienie wykonanych jadłospisów, wybór najciekawszego i zdrowego.
- **Dodatkowe pytania/ zadania/ czynności dla:**
  - **ucznia zdolnego:** wskazuje produkty pochodzenia zwierzęcego, roślinnego, używa pojęcia „urozmaicone żywienie”, wymyśla jadłospis na cały dzień z wykorzystaniem wszystkich grup produktów,
  - **ucznia dziewięcioletniego:** wymienia korzyści jakie dla zdrowia i rozwoju człowieka ma prawidłowe odżywianie, układa jadłospis na jeden posiłek,
  - **ucznia wymagającego pomocy:** wymienia co powinien jeść, aby być zdrowym i wykonuje rysunek ilustrujący prawidłowy dobór produktów,
  - **ucznia ośmioletniego:** omawia wybraną grupę pokarmów z piramidy żywieniowej i jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju człowieka.
- **Podsumowanie zajęć.**
  - Dieta jakiej na co dzień przestrzegamy ma wpływ na całe nasze ciało – na zęby, kości oraz mięśnie. Prawidłowe odżywianie wpływa na nasze zdrowie, wzrost, rozwój i dobre samopoczucie.
- **Proponowane zadanie domowe.**
  - Dokończ zdanie „Zdrowe odżywianie...”.





**WŁĄCZ MYŚLENIE!**

## Załącznik do scenariusza nr 4

**I. Temat doświadczenia:** Promujemy zdrowe żywienie – plakat.

**II. Zakres doświadczenia:** Zasady zdrowego żywienia.

**III. Cel doświadczenia:** Poznanie zasad zdrowego żywienia.

**IV. Hipoteza doświadczenia:** Co powinniśmy jeść, aby być zdrowym i prawidłowo się rozwijać.

**V. Spodziewane obserwacje/wnioski uczniów:** Aby odżywianie było prawidłowe trzeba wykorzystać produkty ze wszystkich grup piramidy żywieniowej.

**VI. Opis przebiegu doświadczenia:** Nauczyciel przygotowuje stanowiska pracy dla uczniów. Dzieli dzieci na 3-4 osobowe zespoły. Na stoliki rozkłada duże arkusze papieru, mazaki, kredki. Zadaniem każdej grupy jest wykonanie plakatu na temat "Zdrowe odżywianie". Prezentowanie plakatów na szkolnym korytarzu.

**VII. Wniosek z przeprowadzonego doświadczenia:** Zdrowe odżywianie prowadzi do prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka. Przy przygotowaniu posiłków, trzeba zwracać uwagę na prawidłowy wybór produktów.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

