

Scenariusz zajęć

Temat: Zdrowo się odżywiam

Cele operacyjne:

Uczeń:

- rozpoznaje za pomocą zmysłu smaku, węchu, dotyku wybrane owoce, warzywa, inne wybrane produkty spożywcze,
- podaje skojarzenia do hasła „Zdrowe żywienie”,
- łączy elementy w zbiory według podanych cech,
- opracowuje prosty jadłospis,
- wykonuje sałatkę owocową.

Środki dydaktyczne:

- produkty spożywcze - owoce, warzywa, słodczyce, mleko, mąka,
- ilustracja piramidy żywieniowej,
- ilustracje żywności, wycięte z gazet lub wydrukowane z nazwami produktów,
- karta pracy nr 1 (łączenie produktów zgodnie z piramidą żywienia)
- kolorowe flamastry
- nożyk dla każdego dziecka,
- fartuszki,
- miska,
- deska do krojenia,
- dwa koszyki na jedzenie za zdrową i niezdrową żywnością,
- tablety,
- ćwiczenia interaktywne „Owoce i warzywa”,
- zestaw dwóch karteczek zielonych i czerwonych dla każdego ucznia.



Metody i techniki nauczania: pokaz, ćwiczenia praktyczne, prace plastyczne, zabawa ruchowa.

Formy Pracy:

- zbiorowa jednolita,
- grupowa,
- indywidualna jednolita,
- praca w parach.

Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Nauczyciel wita uczniów i prosi, aby ręką podniosły te dzieci, które:

- zjadły dzisiaj śniadanie,
- codziennie piją mleko,
- lubią owoce i warzywa,
- codziennie jedzą słodycze.

Etap realizacji

Zadanie 1

Wysłuchanie wiersza K. Gruszczyński pt. „Witaminy”.

Czy ktoś widział abecadło, takie, które by się jadło:

A z twarogiem, B w śmietanie, C do kawy na śniadanie ...

H – to obiad, F – kolacja ... Obiad z liter? Śmieszne ... Racja.

Lecz to wcale nie są drwiny: A, B, C – to witaminy ...

Witaminy? Te literki? Czy to ciastka, czy cukierki?



Jaki mają smak? Omletu? Więc to omlet z alfabetu?

Albo tort z elementarza ... Brr ... To trochę mnie przeraża ...

Nie, kochany, jest inaczej. Zaraz rzecz tę wytłumaczę ...

Są to ciała bardzo drobne, do niczego niepodobne;

nawet ich nie widać wcale, takie są maleńkie ... Ale

co dzień łyka się ich mnóstwo ze szpinakiem lub z kapustą,

albo w marchwi lub w kompocie ... są ich w pożywieniu krocie ...

Zwą się A, B ... Każda tycia ... lecz niezbędne są do życia:

z nich czerpiemy siłę, zdrowie, z nich się bierze rozum w głowie..

Chcesz być wesół, zdrowy, silny, chcesz być dziarski, mądry, pilny,

zuch i chwał, nie synek mamin – musisz dużo jeść witamin ...

Moc owoców i – jarzyny ... W nich to znajdziesz witaminy.

Rozmowa nauczyciela z dziećmi na temat poznanego wiersza. Zachęcanie dzieci do swobodnych wypowiedzi i odpowiedzi na zadane przez nauczyciela pytania.

- Co to znaczy „zdrowe jedzenie”?
- Jakie produkty powinniśmy jeść, aby być zdrowym?
- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?

Zadanie nr 2

Uczniowie siadają na dywanie tworząc koło. Nauczyciel na środku układa arkusz papieru z rysunkami trójkąta podzielonego na pięć części. Rozkłada na dywanie przemieszane zdjęcia różnych produktów, obrazkami do dołu. Informuje uczniów, że będą teraz tworzyć piramidę zdrowego żywienia. Po kolei każde z dzieci będzie odkrywać jeden losowo wybrany obrazek i przypasowywać go do odpowiedniej grupy pokarmów w piramidzie. Pomocą do prawidłowego ułożenia piramidy będą dodatkowo ułożony jeden produkt pasujący do



danego zbioru (pomidor, banan, olej, mąka, ryba) oraz zagadki właściwe dla każdego poziomu.

I poziom Produkty zbożowe

*Z białego stał się burym.
Do pieca wszedł bez skóry,
wyszedł zaś ze skórą,
teraz w sklepie go kupują. (chleb)*

II poziom Warzywa i owoce

*Latem w ogrodzie
wyrósł zielony.
A zimą w beczce leży kiszony. (ogórek)*

III poziom Nabiał

*Ten biały napój daje ci zdrowie.
Nie możesz zgadnąć?
Kotek ci powie. (mleko)*

IV poziom Produkty bogate w białko (Ryby, jajka, mięso, rośliny strączkowe)

*Co to takiego, odgadnij mój kotku,
są z wierzchu białe, a żółte w środku.
Gdy je ugotować, dziwy się dzieją,
bo zamiast mięknąć, one twardnieją. (jajka)*

V poziom Tłuszcze

*Zimne, słodkie i pachnące,
jemy latem w dni gorące. (lody)*



Nauczyciel sprawdza poprawność wykonanego zadania, prowadzi rozmowę na temat wartości odżywczych wybranych produktów (warzywa i owoce). Przypomina, że wszystkie produkty z piramidy zdrowia są niezbędne w codziennej diecie i mówi, w jakich porcjach należy je spożywać.

Zadanie nr 3

Segregacja żywności na zdrową i taką, która spożywana w nadmiarze jest szkodliwa. Dzieci układają poszczególne produkty do dwóch koszyków ze zdrową i niezdrową żywnością (mąka, mleko, owoce, warzywa, słodcyce). Wskazując wcześniej, które z wymienionych produktów są zdrowe i niezdrowe.

Zadanie nr 4

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kartę pracy oraz flamaster. Zadanie polega na przyłączeniu nieprzerwaną linią do każdego koszyczka pasujących do nich produktów, zgodnie z piramidą żywieniową (truskawkę, malinę łączymy z jabłkiem w koszyczku, a mąkę i kaszę z koszyczkiem, w którym znajduje się ryż). Po wykonaniu zadania nauczyciel pyta dzieci o poszczególne koszyczki, jakie produkty się tam znalazły i dlaczego.

Zadanie nr 5

Każdy z dzieci dostaje dwie małe karteczki w kolorach zielonych i czerwonych. Nauczyciel zadaje dzieciom pytania i jeśli uczeń uzna, że odpowiedź jest prawdziwa podnosi do góry kartkę zieloną (prawda) a jeśli nieprawdziwa czerwoną (fałsz). Po wyborze uczniów następuje konsultacja z nauczycielem, informuje które odpowiedzi są poprawne, a które fałszywe.

- Owoce i warzywa jedzone codziennie szkodzą. (Fałsz)
- Witaminy nie mają wpływu na nasze zdrowie. (Fałsz)
- Mleko zalicza się do nabiału. (Prawda)
- Słodcyce mają zły wpływ na zęby. (Prawda)



Zadanie nr 6

Nauczyciel dzieli dzieci na 5 grup. Dzieci uruchamiają tablety i wykonują ćwiczenie interaktywne. Każda z grup ma za zadanie odpowiedzieć, jaki owoc lub warzywo znajduje się na wyświetlaczu i poprawnie dopasować do nich nazwy z listy. Nauczyciel przestrzega, że w zadaniu mogą znajdować się owoce, warzywa lub warzywo, owoc, co ma wpływ na poprawne wykonanie zadania.

Zadanie 7

Nauczyciel z uczniami przygotowuje stanowisko pracy do wykonania sałatki owocowej. Nauczyciel zwraca uwagę na bezpieczne posługiwanie się nożykiem i higieniczne przyrządzanie posiłku. Uczniowie dobierają się w pary. Kroją umyte wcześniej owoce i przygotowują sałatkę. Następnie porządkują stanowisko pracy i degustacja sałatki.

Etap końcowy:

Wszyscy siadają na dywanie. Nauczyciel wspólnie z uczniami podsumowuje temat dzisiejszych zajęć. Zadaje pytanie czego dzisiaj się dowiedzieli o zdrowym odżywianiu.

Uczeń dokonuje oceny atrakcyjności zajęć według schematu ruchowego.

Zajęcia bardzo mi się podobały – klaszczę w dłonie.

Zajęcia nie interesowały mnie – uderzam dłońmi o uda.

