

Scenariusz zajęć nr 31

Temat: Co robić, aby nie chorować?

Cele operacyjne:

Uczeń:

- podaje zasady dbania o zdrowie,
- czyta tekst wiersza z odpowiednią intonacją,
- nazywa i rozróżnia figur geometrycznych tj. kwadrat, prostokąt, trójkąt, koło,
- porównuje wielkość liczb (większe, mniejsze bądź równe) w zakresie 50.

Środki dydaktyczne:

- karty pracy nr 1 i 2,
- wiersze:

Zdrowie – I. Salach

*Wszystkie dzieci chcą być zdrowe wiosną, latem czy jesienią
i dlatego o tej porze witaminy sobie cenią.*

*Tomek zjada liść sałaty, jabłko chrupie mała Ania,
a rzodkiewki i ogórki na surówkę potnie Hania.*

Grześ surówkę palcem trąca wcale miska go nie nęci.

Zjadaj Grzesiu, będziesz zdrowy, trzeba tylko trochę chęci.

*Zjedz surówkę to urośniesz - ale Grzesio robi miny
i nie wierzy, że w tej misce siedzą same witaminy.*

Mleko

Kto chce być ładny, silny i zdrowy, musi pić co dzień mleko od krowy.

W mleku tym niejedna witaminka, dba o to by dziarska była twoja minka.

Ten biały płyn wapń chętnie gości, i stara się by dobrze rosły kości.

Zawarte są w nim i inne minerały, które wpływają na rozwój nasz cały.

Kefir, jogurt, serek, od nich rośnie zdrowych ząbków szereg.



Kto chce mieć siłę i zdrowie, musi pić mleko – każdy to wie.

Jarzynowa piosenka

*Trzy zające sobie szły i skakały wszystkie trzy,
mój zajączku naucz mnie ja tak samo skakać chcę.
Każdy zajęc szpinak zjada, to na skoki świetna rada
hopsasa, ram pam, pam, od szpinaku siłę mam.
Cztery kozy poszły w las i skakały cały czas
moja kozo naucz mnie ja tak samo skakać chcę.
Jem marchewkę na surowo, bo to smacznie, bo to zdrowo
hopsasa, ram pam, pam, od marchewki siłę mam.
Pięć baranków drogą szło i skakało, że ho ho
mój baranku naucz mnie ja tak samo skakać chcę.
Czy to wiosną, czy to latem na kolację jem sałatę
hopsasa, ram pam, pam, od sałaty siłę mam.
Jaś posłuchał dobrych rad z apetytem szpinak zjadł
bo kto dobrze skakać chce ten jarzyny co dzień je.
Jem i szpinak i sałatę i marchewkę na dodatek
hopsasa, ram pam, pam, bo od jarzyn siłę mam.*

Witaminki

*Spójrzcie na Jasia, co za chudzina, słaby, mizerny, ponura mina
A inni chłopcy silni jak słonie, każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek!
Dlaczego Jasio wciąż mizernieje? Bo ten głuptasek witamin nie je!
Ref. Witaminki, witaminki, dla chłopczyka i dziewczynki
Wszyscy mają dziarskie minki, bo zjadają witaminki
Wiśnie i śliwki, ruda marchewka, gruszka, pietruszka i kalarepka
Kwaśne porzeczki, słodkie malinki, to wszystko właśnie są witaminki!
Kto chce być silny, zdrowy jak ryba, musi owoce jeść i warzywa!*



Smaczne owoce

Smaczne są śliwki, jabłuszka, wędrują z buzi do brzuszka.

Smaczne są i bardzo zdrowe, gruszcзки, jabłuszka surowe.

Ładna buzia nie jest blada, gdy owoców dużo zjada.

I Marysia i Stefanek, każdy buzię ma rumianą.

Smaczne są gruszki, jabłuszka, wędrują z buzi do brzuszka.

Jedzą: Krzysio, Staś i Witek, ale tylko te umyte.

- zdjęcie (które nauczyciel może wyświetlić lub wydrukować, aby zaprezentować uczniom): miasto widziane „z lotu ptaka”, tworzące mozaikę figur geometrycznych.
- 30 pustych opakowań po lekach (papierowe pudełka, np. po witaminie C, gromadzone przez uczniów).

Metody i techniki: ćwiczenie praktyczne, burza mózgów, praca z tekstem, mapa myśli.

Formy:

- zbiorowa, niejednolita.
- praca w grupach,
- indywidualna.

Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Uczniowie siadają w kole na dywanie. Nauczyciel kładzie w środku koła przedmioty: termometr do pomiaru temperatury, koc, puste opakowania po lekarstwach, termoфор, ciepłe kapcie/ skarpety. Pyta uczniów, z czym kojarzą im się te przedmioty – burza mózgów. Odpowiedzi zapisuje na tablicy. Następnie wspólnie z uczniami analizuje ich propozycje i wybiera te, które są najbardziej trafne (np. *tych rzeczy mogą używać osoby, które są chore lub osoby, którym jest zimno*).



Etap realizacji

Zadanie 1

Karty pracy nr 1. Uczniowie wykreślają wyrazy. Wybrany uczeń odczytuje hasło: CO MOŻEMY ZROBIĆ, ABY NIE CHOROWAĆ?

Zadanie 2

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy. Zadaniem grup jest wyszukanie informacji na temat czynników, które wpływają na nasze zdrowie (np. ubiór dostosowany do pogody, przestrzeganie zdrowej diety, zażywanie ruchu na świeżym powietrzu) na podstawie wierszy. Następnie grupy odczytują i porównują (ewentualnie uzupełniają swoje odpowiedzi) zgromadzone informacje.

Zadanie 3

Ćwiczenia ruchowe w sali gimnastycznej: (nauczyciel może nawiązać do tematu zajęć i powiedzieć: *Sprawność fizyczna to bardzo ważny element zdrowia! Aby być zdrowym należy zażywać dużo ruchu. Dziś postaramy się być jeszcze sprawniejsi!*) marsz (około 5 minut), skakanie na skakance, rozciąganie. Nauczyciel tworzy tor przeszkód dla uczniów (ławka do podciągania poziomego, skakanie na skakance, przechodzenie przez szarfę, skakanie 10 razy na jednej nodze, bieg slalomem między pachołkami). Nauczyciel zadaje pytania:

- w jaki sposób ruch pomaga zachować zdrowie? (dzięki niemu ćwiczymy mięśnie oraz wytrzymałość, przez co jesteśmy silniejsi i sprawni)
- czy ruch ma wpływ na nasze zdrowie, jeśli nie jest regularny? (nie, trzeba zachować regularność)
- jakie są ciekawe zabawy ruchowe, w które można bawić się w domu z rodzeństwem lub z kolegami na podwórku? (berek, zbijak, podchody, gra w gumę, itd.)

Zadanie 4

Nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy. Każdej grupie wręcza (ewentualnie wyświetla) plakat z rysunkowym miastem widzianym z „lotu ptaka”. Nauczyciel mówi: *To miasto*



Chorobowo. Jest tu bardzo dużo aptek, szpitali, lekarzy i chorych ludzi. Zadaniem pierwszej grupy jest znalezienie wszystkich aptek w kształcie prostokątów (3). Zadaniem drugiej grupy jest znalezienie wszystkich szpitali w kształcie kwadratów (7). Zadaniem trzeciej grupy jest znalezienie wszystkich karetek jeżdżących po drogach (8). Zadaniem czwartej grupy jest znalezienie wszystkich lekarzy idących ulicami (są ubrani w białe kitle) (12). Nauczyciel zapisuje podane przez uczniów liczby poszczególnych elementów na tablicy. Prosi, aby uczniowie obliczyli ich sumę. Następnie informuje ich, że w sali ukrytych jest 30 pustych opakowań po lekarstwach potrzebnych do następnego zdania. Uczniowie szukają pudełek. Kiedy znajdą 30 opakowań wracają na swoje miejsca.

Zadanie 5

Uczniowie liczą, ile pudełek ma każda grupa. Następnie porównują ilości pudełek, używając określeń mniej – więcej. Zapisują liczby na tablicy używając znaków $>$, $<$, $=$. Przykład: grupa pierwsza zebrała 10 pudełek, grupa druga 12. Wybrany uczeń zapisuje na tablicy: $10 < 12$. Ilości zebranych pudełek porównują ze sobą wszystkie grupy (tzn. 1 z 2, 2 z 3, 3 z 4, 4 z 1, itd.).

Zadanie 6

Karta pracy nr 2. Polecenie dotyczy porównywania ze sobą liczb. Uczniowie używają znaków $<$, $>$, $=$.

Etap końcowy

Nauczyciel rysuje na tablicy mapę myśli. Jej hasło to *Być zdrowym*. Uczniowie tworzą mapę myśli poprzez dopisywanie skojarzeń w poszczególnych gałęziach.

Dodatkowo

Uczeń zdolny: w zadaniu 6 zadanie dodatkowe pomyślane jest głównie z myślą o uczniu zdolnym.

