

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

ZDROWE JEDZENIE WŁĄCZA MYŚLENIE

Cele

- Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia.
- Uczenie dzieci krytycznej oceny własnego sposobu odżywiania i zachowań.
- Kształtowanie umiejętności wyboru właściwych produktów do spożycia.

Pomoce

1. Nagranie „Jarzynowa piosenka” (do pobrania w zakładce MATERIAŁY)
2. Odtwarzacz MP3
3. Arkusz papieru formatu A1 z konturem Piramidy Zdrowia
4. Prezentacja „Prawidłowe Żywienie Ucznia” (do pobrania w zakładce MATERIAŁY)

Plan

1. Wprowadzenie
2. Przerwa ruchowa
3. Puzzle z Piramidą Zdrowia
4. Twist owocowo-warzywny
5. Zadania matematyczne
6. Podsumowanie

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

Uczniowie wchodzi do klasy i siadają po turecku na podłodze. Nauczyciel puszcza uczniom nagranie „Jarzynowa piosenka”. Po wysłuchaniu prosi uczniów o wymienienie produktów żywnościowych, które pojawiły się w piosence. Następnie uczniowie proponują jaki tytuł może mieć wysłuchana piosenka.

Następnie nauczyciel czyta uczniom wiersze:

*Jesz owoce i warzywa,
wnet energii Ci przybywa.
Ręce silne, nogi zdrowe,
do gry w piłkę są gotowe.
Postaraj się, aby chleb Twój nowy
był razowy.
Słodyczy unikaj i na spacer pomykaj,
albowiem szczególnie małe smyki
powinny mieć zdrowe nawyki.*

*Mleko smakuje i kości buduje.
Gdy w Twojej diecie jego brakuje,
cały organizm Twój szwankuje.
O tym pamiętaj koleżanko, kolego
i pij mleko!*

Dzieci zgadują o czym będzie dzisiejsza lekcja. Uczniowie przepisują oba wiersze do zeszytu w oparciu o zapis nauczyciela na tablicy.

2. Przerwa ruchowa

Nauczyciel odtwarza ponownie „Jarzynową piosenkę”, a uczniowie mogą poruszać się dowolnie w rytm muzyki.

Zdrowo jem, więcej wiem!

3. Puzzle z Piramidą Zdrowia

Nauczyciel prosi uczniów, żeby dobrali się w pary. Każda para uczniów otrzymuje od nauczyciela puzzle obrazkowe, z których ma ułożyć obrazek przedstawiający jeden zdrowy produkt żywnościowy, a następnie nakleić go na kartkę.

Prowadząca umieszcza na tablicy arkusz papieru z narysowanym konturem Piramidy Zdrowia. Uczniowie uzupełniają kolejne „piętra” piramidy za pomocą obrazków z ułożonych puzzli, korzystając ze wskazówek nauczyciela. Na koniec chętni uczniowie dorysowują kolejne produkty do poszczególnych pięter piramidy.

Nauczyciel krótko omawia każde piętro. Może skorzystać z prezentacji Prawidłowe Żywienie Uczniów.

4. Twist owocowo-warzywny

Nauczyciel zaprasza uczniów do gry w Twista, wyjaśnia zasady i cała klasy przystępuje do gry.

5. Zajęcia matematyczne

Uczniowie wykonują ćwiczenia nr 1 i 2 z Karty Pracy Ucznia. Nauczyciel pomaga tym, którzy jeszcze nie opanowali techniki czytania. Wykonują rysunki pomocnicze, zapisują rozwiązania oraz odpowiedzi pisemne.

6. Podsumowanie

Uczniowie siadają w kręgu na dywanie i wypowiadają się o tym, co najbardziej podobało im się podczas zajęć. Na zakończenie zajęć nauczyciel prosi uczniów, żeby jeszcze raz wymienili po kolei wszystkie piętra Piramidy Zdrowia.

Praca domowa: zadanie nr 2 z Karty Pracy Ucznia.

Opracowano na podstawie scenariusza Katarzyny Sulewskiej.