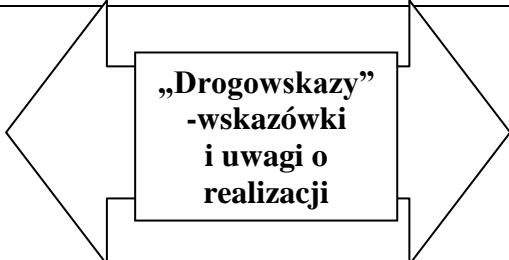


## Scenariusz zajęć do programu kształcenia „Myślę- działam- idę w świat”

|   |   |
|---|---|
| <b>Autor: Małgorzata Urbańska</b>   |   |
| <b>Klasa III</b><br><b>Edukacja:</b> polonistyczna, przyrodnicza, zdrowotna, artystyczno-ruchowa  | <b>Temat lekcji: Zdrowo i kolorowo.</b>   |
| <b>Cel/cele zajęć:</b><br>- wdrażanie do zdrowego stylu życia,<br>- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,<br>- poszerzenie wiadomości na temat produktów spożywczych ( sok czy nektar?)<br>- rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.  | <b>Cele zajęć w języku ucznia/ dla ucznia:</b><br>- utrwale zasadę odżywiania 5 porcji owoców i warzyw,<br>- nazwę grupę produktów spożywczych i przyporządkuję do odpowiedniego miejsca w piramidzie,<br>- wykonam sok z pomarańczy oraz nektar,<br>- skomponuję nowy, kolorowy posiłek- menu. |
| <b>Kryteria sukcesu dla ucznia:</b><br>- wyjaśnię na czym polega zdrowe i kolorowe jedzenie,<br>- komponuję posiłek zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, tworzę menu owocowo-warzywne,<br>- wykonuję sok i nektar z pomarańczy.  |   |
| <b>Podstawa programowa: 1.3)c), 4.2)a), 4.2)b), 5.4), 6.9), 7.5),7.8),9.1)c), 10.4)b),</b>  |   |
| <b>Metody pracy:</b> pokaz, obserwacja, doświadczanie wykonania soku, ewaluacyjna, interaktywna gra dydaktyczna, aromaterapia, zabawa z muzyką, pogadanka, technika niedokończonych zdań, metody aktywizujące „ Zadania w grupach, zmiana grup i rundka bez przymusu ”.   |   |
| <b>Formy pracy:</b> jednolita, grupowa, zbiorowa  |   |
| <b>Środki dydaktyczne:</b> arkusze papieru, owoce, warzywa, produkty spożywcze lub opakowania, utwór Centrum Uśmiechu - Zdrowia Smaki, <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJz95IzBqv8">https://www.youtube.com/watch?v=IJz95IzBqv8</a> , Karta pracy nr 1, multimedialne puzzle „ Piramida Żywienia ”, karta pracy nr 2, papierowe talerzyki, plastelina, różnej wielkości kartony tworzące konstrukcję piramidy, tekst wiersza S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”. |   |

| <b>Przebieg zajęć</b>   |                                     |
|---|-------------------------------------|
|  <p style="text-align: center;"><b>„Drogowskazy”<br/>-wskazówki<br/>i uwagi o<br/>realizacji</b></p> | <b>Centra Aktywnej<br/>Edukacji</b> |

|  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znaczenie pojęcia „jadłospis”.<br/>Dzieci w swobodnej rozmowie wyjaśniają rozumienie pojęcia.</li> <li>2. „Mój jadłospis”- plastyczne przedstawienie swojego jadłospisu - karta pracy- załącznik nr 1.<br/>Zadaniem uczniów jest namalowanie kredkami w każdej kolumnie tego, co zwykle jedzą i piją. Mają na to około 10 minut. Po skończonej pracy uczniowie prezentują swoje rysunki.</li> <li>3. Przedstawienie celów zajęć.<br/>Uczniowie mnożą liczby na sylwetach owocowych i warzywnych. Następnie porządkują iloczyny malejąco, odwracają i odczytują hasło: <b>Jem zdrowo i kolorowo.</b><br/>Na piramidzie zdrowia zapisane są kryteria osiągniętych sukcesów- odczytują je chętni uczniowie. Każde z dzieci przygląda się swojej pracy plastycznej i zastanawia się , czy je zdrowo i kolorowo ?</li> <li>4. Dyskusja w parach na temat swojego jadłospisu, policzenie kolorów swoich posiłków i napoi.<br/>Następnie uczniowie nadal pracują zgodnie z techniką „Zadania w grupach, zmiana grup”. Uczniowie zmieniają się w sąsiednich parach i zastanawiają się nad odpowiedzią na pytania:<br/>„ Czy jem zdrowo ? ”<br/>„ Czy jem kolorowo ? ”<br/>„ Co to znaczy zdrowo się odżywiać?”<br/>Po około 5 minutach zmieniają pary, wymieniając się wcześniejszymi spostrzeżeniami i ustaleniami.</li> <li>5. Prezentacja ustaleń w parachna forum klasy . Nauczyciel proponuje „rundkę bez przymusu” w celu ustalenia odpowiedzi na pytania.</li> <li>6. Utrwalenie zagadnienia: 5 porcji owoców i warzyw, kampanii</li> </ol> | <p>polonistyczno-<br/>komunikacyjne</p> <p>artystyczno-<br/>ruchowe</p> <p>polonistyczno-<br/>komunikacyjne</p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
| <p>ogólnopolskiej mającej na celu uświadomienie jak ważne w zdrowym życiu są owoce i warzywa. Nauczyciel wyjaśnia, że porcja to jedno warzywo lub owoc, które mieści się w naszej dłoni, lub szklanka soku, i takich pięć porcji należy codziennie spożyć.</p>   | <p>matematyczno-<br/>przyrodnicze</p>   |
| <p>7. Improwizacja ruchowa do utworu muzycznego Centrum Uśmiechu - Zdrowia Smaki-<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IJz95lzBqy8">https://www.youtube.com/watch?v=IJz95lzBqy8</a>,.</p>  | <p>artystyczno-<br/>ruchowe</p>         |
| <p>8. Słuchanie wiersza S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego” ( załącznik nr 2).<br/>Rozmowa w kręgu na temat jego treści. Dzieci odpowiadają na pytania :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jakie produkty należy jeść, aby być zdrowym?</li> <li>- Dlaczego trzeba jeść owoce i warzywa?</li> <li>- Jakich produktów należy unikać lub ograniczyć ich spożywanie?</li> </ul> <p>- Co trzeba jeszcze robić, aby być zdrowym?</p>  | <p>polonistyczno-<br/>komunikacyjne</p> |
| <p>9. Zajęcia w centrum matematyczno- przyrodniczym, przy konstrukcji z różnego rodzaju kartonów tworzących piramidę żywieniową, gdzie zgromadzone są wcześniej różne produkty spożywcze. Uczniowie samodzielnie układają te produkty na odpowiednich piętrach. Brak owoców i warzyw skłania uczniów do ich poszukania według kodu zaszyfrowanego na odpowiednim miejscu piramidy ( np. 3 kroki od drzwi do przodu i 2 kroki w lewo ). Po wykonaniu zadania uczniowie sprawdzają jego poprawność ( załącznik nr 3 ) i układają interaktywne puzzle „<a href="#">Piramida Żywienia</a>”</p> | <p>matematyczno-<br/>przyrodnicze</p>   |
| <p>10. Aromaterapia. Uczniowie dochodzą tropem zapachu do połówek pomarańczy. Uczniowie przy piosence „Centrum Uśmiechu - Zdrowia Smaki” delektują się zapachem. Nauczyciel wyjaśnia, iż zapach pomarańczy wpływa na dobry nastrój.</p>  | <p>artystyczno-<br/>ruchowe</p>         |
| <p>11. Wykonanie soku z porcji pomarańczy (połówki).<br/>Każde dziecko otrzymuje łyżeczkę i wyciska sok do kubeczka. Po skończonej pracy uczniowie do drugiego kubeczka nalewają taką samą ilość wody niegazowanej z mieszają z sokiem. Dzieci wysnuwają wnioski na temat walorów odżywczych otrzymanego napoju- nektaru. W nagrodę wypijają porcję nektaru.<br/>Nauczyciel prezentuje wyciskarkę do soku elektryczną i mechaniczną.</p>   |   |
| <p>12. Komponowanie i projektowanie menu owocowo- warzywnej restauracji. ( Jeśli jest taka potrzeba, to nauczyciel wyjaśnia</p>  | <p>matematyczno-<br/>przyrodnicze</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>dzieciom, co to jest menu i do czego służy) Dzieci dobierają się w pary, otrzymują 4 talerzyki papierowe (śniadanie, drugie śniadanie, obiad z deserem i kolacja) i kolorową plastelinę. Zadanie polega na skomponowaniu posiłków według ustalonych wcześniej zdrowych zasad. Po wykonaniu kompozycji, łączą się w większe grupy np. w czwórki i ustalają Menu, zapisując ceny tych produktów. Mogą również wymyślić nazwę swojej restauracji. Po zakończeniu zadania grupy prezentują swoje dokonania. Promują swoją restaurację. Porównują swoje wyniki z plastyczną kartą pracy.</p> <p>13. Test ewaluacyjny ( załącznik nr 4, autor M. Urbańska) Uczniowie wykonują test, a następnie sprawdzają sobie nawzajem poprawność wykonania zadania.</p> <p>14. „ Mówiąca ściana”- dzieci na plakacie- piramidzie kończą zdania: Zapamiętam..., Będę potrafił..., Poćwiczę jeszcze.....</p> |  |
|---|--|

Karta pracy nr 1. Załącznik nr 1  
 Arkusz do pracy plastycznej: mój jadłospis.

**MOJE PIERWSZE ŚNIADANIE**

**MOJE DRUGIE ŚNIADANIE**

**MÓJ OBIAD**

**MOJA KOLACJA**

## Załącznik nr 2

Wiersz : „Dla każdego coś zdrowego” - S. Karaszewski

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,  
jadaj zawsze kolorowo!  
Jedz owoce i jarzyny,  
to najlepsze witaminy!  
Jedz razowce z grubym ziarnem,  
zdrowe jest pieczywo czarne!  
Na kanapkę, prócz wędliny,  
połóż listek zieleniny!  
I kapusta, i sałata,  
w witaminy jest bogata!  
Oprócz klusek i kotleta  
niech się z jarzyn składa dieta!  
Jedz surówki i sałatki,  
będziesz za to piękny, gładki!  
Gotowane lub duszone  
zawsze zdrowsze niż smażone!  
Mleko, jogurt, ser, maślanka –  
to jest twoja wyliczanka!  
Chude mięso, drób i ryba  
to najlepsze białko chyba!  
Sok warzywny, owocowy,  
kolorowy jest i zdrowy!  
Kto je tłusto i obficie,  
ten sam sobie skraca życie!  
Bób, fasola, groszek, soja –  
ta potrawa będzie twoja!  
Sosy lepsze są niż tłuszcze,  
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!  
Zostaw smalec, dolej olej,  
niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa,  
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

## Załącznik nr 3

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Źródło: <http://www.medycynarodzinna.pl/piramida.php>

„Na zdrowie” Prawda czy fałsz?

| Zdanie  | Prawda- P, fałsz- F |
|---|---------------------|
| W piramidzie żywienia najniższe miejsce zajmuje nabiał.                         |                     |
| Najwięcej powinniśmy jeść słodczy.  |                     |
| Owoce i warzywa są źródłem witamin.   |                     |
| Najwięcej spożywamy warzyw i owoców.  |                     |
| Najlepszy zestaw posiłków to: mleko, ser, ciemne pieczywo, ryba, owoce, jogurt. |                     |
| Najlepiej jeść 3 posiłki dziennie.  |                     |
| Przed jedzeniem myjemy ręce.  |                     |
| Nabiał to mięso.  |                     |
| Nabiał to przetwory mleczne.  |                     |
| Chipsy są źródłem witamin.  |                     |

