

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

SMACZNIE – ZDROWO – KOLOROWO WARZYWA I OWOCE NA CO DZIEŃ

CELE:

1. Nauka rozpoznawania owoców i warzyw, w tym badanie cech owoców i warzyw różnymi zmysłami (wzrok, dotyk, smak).
2. Uświadomienie dzieciom, że warzywa i owoce mają dużą wartość odżywczą i ich obecność w codziennej diecie jest niezbędna.
3. Zapoznanie dzieci z pięcioma grupami kolorystycznymi owoców i warzyw.
4. Zapoznanie dzieci z wybranymi witaminami i wskazanie ich wpływu na organizm człowieka.
5. Kształtowanie nawyku jedzenia owoców i warzyw przy każdym posiłku.

POMOCE:

1. **Różne owoce i warzywa do zaprezentowania podczas lekcji** (dwa dni wcześniej dzieci zgłaszają, co chcą przynieść). Dobrze byłoby tak skompletować zarówno owoce, jak i warzywa, by wśród nich znaleźli się reprezentanci każdej grupy kolorystycznej:
 - zielonej, np. nać pietruszki, seler naciowy, ogórki, brokuły, zielona sałata, zielona papryka, kiwi, zielone winogrona,
 - białej, np. korzeń pietruszki, seler, czosnek, cebula, kalafior, ziemniak, fasola
 - żółto-pomarańczowej, np. marchew, dynia, gruszki, pomarańczowa papryka, pomidory, żółte śliwki, brzoskwinie, mandarynki, cytryny, banany,
 - czerwonej, np. pomidory, buraki, czerwona papryka, truskawki, czerwone porzeczki,
 - fioletowej, np. kapusta czerwona, bakłażany, fioletowe winogrona, śliwki, czarne porzeczki.
2. **Wiersze „Wesołe owoce” i „Przechwałki warzyw”**
3. **Dwa talerze, obrane i odpowiednio pokrojone owoce i warzywa** (do konkursu „Czy wiesz, co jesz?”).
4. **Po dwa arkusze z napisami: OWOCE, WARZYWA.**
5. **Dwie szarfy do zawiązania oczu.**
6. **Karteczki z nazwami owoców i warzyw**, na których podane są m.in. informacje o tym, jakie witaminy zawiera dany owoc czy dane warzywo.
7. **Kolorowe koła przedstawiające grupy witamin.**
8. **Plansza z podziałem na pięć części w kolorach: biały, zielony, żółto-pomarańczowy, czerwony, fioletowy** oraz karty informacyjne o każdej grupie kolorystycznej owoców i warzyw.
9. **Rysunek człowieka** z zaznaczonymi m.in. niektórymi częściami/składnikami organizmu i informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy.
10. **Piosenka pt. „Witaminki” zespołu Fasolki** (do odsłuchania na stronie <http://www.youtube.com/watch?v=oS0jOniHD8g>)
11. **Żółte karteczki samoprzylepne.**
12. **Medale.**
13. **Szablon korony.**
14. **Karta Pracy Ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo”**

Zdrowo jem, więcej wiem!

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: jakie znasz owoce i warzywa?
 - konkurs,
 - „zwiedzanie wystawy” owoców i warzyw,
 - zabawa z wierszami: „Wesołe owoce” i „Przechwałki warzyw”.
2. Konkurs smaku: „Czy wiesz, co jesz?”
3. Konkurs dotyku: „Czy wiesz, co to jest?”
4. Rozmowa z dziećmi: próba odpowiedzi na pytanie, dlaczego ważne jest, by jeść owoce i warzywa, jakich witamin potrzebuje organizm, by mógł prawidłowo funkcjonować, jak często należy jeść owoce i warzywa.
5. Zabawa: „Znajdź owocowego/warzywnego króla/królową”
6. Zabawa ruchowa do piosenki pt. „Witaminki”.
7. Podsumowanie: wypełnienie Karty pracy „Smacznie – zdrowo – kolorowo” oraz podsumowanie punktacji konkursowej i wręczenie medali.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Przed tablicą należy ustawić ławkę, na której dzieci położą przyniesione owoce i warzywa, i zrobić „wystawę”. „Wystawa” ma być na początku (podczas pierwszego konkursu) przykryta. Zajęcia odbywają się w formie rywalizacji pomiędzy dwiema drużynami – nauczyciel dzieli uczniów na: OWOCE i WARZYWA (poprzez losowanie).

1. Wprowadzenie: jakie znasz owoce i warzywa?

Konkurs

Każda grupa otrzymuje arkusz papieru z odpowiednim do swojej nazwy napisem: WARZYWA lub OWOCE. Dzieci mają za zadanie w ciągu 5 minut wypisać jak najwięcej nazw warzyw (grupa WARZYWA) i owoców (grupa OWOCE). Arkusze należy następnie powiesić na tablicy. Wyznaczeni przez nauczyciela uczniowie z drużyn przeciwnych odczytują zapisane nazwy, wykreślają powtarzające się i zliczają poprawne wpisy. Wygrywa ta drużyna, która udzieli więcej prawidłowych odpowiedzi.

„Zwiedzanie wystawy”

Następnie dzieci „zwiedzają” przygotowaną wcześniej „wystawę” z owoców i warzyw – oglądają je, dotykają, mogą powąchać. Potem każda drużyna dopisuje na swoich arkuszach nazwy, odpowiednio owoców i warzyw, które się tam nie znalazły.

Zabawa z wierszami

Każda grupa otrzymuje kartkę z wierszem i kilka minut na przygotowanie się do wesołego odczytania lub odegrania swojego wiersza. Grupa OWOCE – wiersz pt. „Wesołe owoce”, grupa WARZYWA – wiersz pt. „Przechwałki warzyw”.

2. Konkurs smaku: „Czy wiesz, co jesz?”

Każda grupa losuje (np. grając w marynarza) swojego przedstawiciela i jego asystenta. Reprezentantom grup zostają zawiązane oczy. Na talerzykach dostają ponumerowane po cztery jednakowe kawałki warzyw i owoców (np. 1. marchew, 2. ogórek, 3. jabłko, 4. gruszka). Kolejno smakują podawane przez asystenta owoce/warzywa i przekazują mu na ucho odgadnięte nazwy, które asystenci zapisują na tablicy. Kiedy już wszystkie zapisy pojawią się na

Zdrowo jem, więcej wiem!

tablicy, następuje ich weryfikacja. Wygrywa drużyna, której przedstawiciel udzielił więcej poprawnych odpowiedzi.

3. Konkurs dotyku: „Czy wiesz, co to jest?”

Każda grupa losuje kolejnego przedstawiciela i jego asystenta. Reprezentanci mają zawiązane oczy, a na ławkach ułożone są po cztery ponumerowane sztuki owoców i warzyw (np. 1. burak, 2. seler, 3. kiwi, 4. gruszka). Asystenci kolejno podają przedstawicielowi do rąk warzywa i owoce. Za pomocą zmysłu dotyku przedstawiciel ma za zadanie zgadnąć, jaki owoc/jakie warzywo trzyma w rękach. Odgadnięte nazwy asystenci zapisują na tablicy. Potem następuje weryfikacja. Wygrywa drużyna, której przedstawiciel udzielił więcej poprawnych odpowiedzi.

4. Rozmowa z dziećmi

– Czy wiecie, dlaczego warto jeść owoce i warzywa? Dlaczego są takie ważne? Na kartkach, które dostanie każda grupa, spróbujcie zapisać odpowiedź na pytanie – grupa OWOCE: Dlaczego owoce są zdrowe?, grupa WARZYWA: Dlaczego warzywa są zdrowe? Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na arkuszach z napisami: WARZYWA, OWOCE. Później kolejno każda grupa odczytuje swoje odpowiedzi. Uczniowie dochodzą do wspólnego wniosku, że jedzenie zarówno owoców, jak i warzyw sprawia, że jesteśmy zdrowsi, nie tyjemy i zaopatrujemy swój organizm w witaminy.

– A jakie znamy witaminy? Czy potraficie wymienić? Nauczyciel zapisuje odpowiedzi dzieci na tablicy, a potem przypina na tablicy kolorowe koła, które symbolizują niektóre grupy witamin.

– A teraz zobaczcie, że witaminy potrzebne są do funkcjonowania naszego organizmu. Nauczyciel przypina na tablicy planszę z rysunkiem człowieka z zaznaczonymi m.in. niektórymi częściami/składnikami organizmu i informacją o ich zapotrzebowaniu na witaminy. – Jak widzicie, zapotrzebowanie naszego organizmu na witaminy jest bardzo duże! Zwiększa się, gdy dużo się ruszamy, pracujemy czy uczymy się. Bardzo ważne jest zatem, by jeść owoce i warzywa. Powinny być różnorodne, a nie zawsze te same.

– Czy wiecie, ile razy dziennie należy jeść owoce i warzywa? – Aby zaspokoić zapotrzebowanie na wszystkie witaminy w każdym posiłku należy uwzględnić warzywa i owoce (w postaci soków, surówek, ugotowanych warzyw itp.), czyli 5 razy dziennie.

Teraz grupa WARZYWA otrzyma wszystkie przyniesione na lekcję warzywa, a grupa OWOCE – wszystkie owoce. Dzieci mają za zadanie podzielić warzywa/owoce na 5 grup kolorystycznych (zielone, białe, żółto-pomarańczowe, czerwone i fioletowe). Nauczyciel przywiesza na tablicy planszę z podziałem na 5 kolorowych części oraz karty informacyjne o każdej grupie kolorystycznej owoców i warzyw (zielona, biała, żółto-pomarańczowa, czerwona i fioletowa). Opowiada krótko o każdej z nich. – Dobrze byłoby codziennie jeść owoce i warzywa z każdej kolorowej grupy.

5. „Znajdź owocowego/warzywnego króla/królową”

Na stolikach każdej grupy – OWOCÓW i WARZYW – znajdują się karteczki z informacjami na temat odpowiednio owoców i warzyw. Nauczyciel prosi, aby każdy wybrał sobie jedną i przeczytał. Dzieci mają podkreślić w tekście, jakie witaminy występują w danym warzywie lub owocu. Następnie uczniowie kolejno przedstawiają swoje warzywo/owoc. Na koniec podają, liczbę zawartych w nim witamin i otrzymują tyle karteczek samoprzylepnych, ile witamin znajduje się w „ich” owocu/warzywie. Na każdej karteczce piszą nazwę „swojego” owocu/warzywa. Na tablicy przypięte są kolorowe koła z nazwami witamin – każdy uczeń, wiedząc już, jakie witaminy zawiera „jego” owoc, przykleja pod odpowiednimi kołami karteczki z nazwą „swojego”

Zdrowo jem, więcej wiem!

owocu/warzywa. Obserwując tablicę, dzieci dochodzą do wniosku, że niektóre witaminy występują w owocach i warzywach bardzo często, a inne rzadko. Na koniec odszukują owocowego i warzywnego króla – takie owoce i takie warzywa, które zawierają najwięcej witamin – i „koronują” je (na koronie wpisują Król/Królowa i nazwę owocu/warzywa).

6. Zabawa ruchowa do piosenki

Dzieci słuchają piosenki pt. „Witaminki”. Każda grupa próbuje wymyślić własne ruchy do zasłyszanej melodii.

Podsumowanie

Wypełnianie Karty pracy ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo”. Na karcie jest narysowane koło podzielone na 5 części. Dzieci mają za zadanie umieścić na każdej części koła nazwy posiłków (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczerek, kolacja). Do każdego posiłku dzieci dobierają porcję owoców i/lub warzyw z zaznaczeniem grupy kolorystycznej. Gotowe prace należy umieścić na tablicy, tak aby każdy mógł zobaczyć, co zaplanowali pozostali uczniowie.

Na koniec należy zsumować punkty zdobyte przez drużyny w konkursach i wręczyć medale zwycięskiej drużynie. Owoce i warzywa zostają rozdzielone pomiędzy dzieci.

PRACA DOMOWA:

Karta Pracy Ucznia „Smacznie – zdrowo – kolorowo” – ćwiczenie nr 2:

Zadaniem domowym jest wypełnienie tabelki „Mój owocowo-warzywny tydzień”. Przez 7 kolejnych dni (nie trzeba zaczynać od poniedziałku) dzieci obserwują, jakie danego dnia zjadły owoce i warzywa i ile ich było, a następnie robią ich rysunki w tabelce. Kiedy trudno jest określić dokładną ilość zjedzonych owoców/warzyw (np. w przypadku surówek/sałatek, to należy wykonać rysunki tych warzyw, które wchodziły w skład surówki/sałatki, w przypadku soku – rysujemy szklankę z sokiem i podpisujemy). Po tygodniu dzieci przypinają tabelki do tablicy w klasie i porównują je. Na koniec zostają wyłonieni król i królowa warzyw i owoców. Nauczyciel wręcza dzieciom korony.

Opracowano na podstawie scenariusza Magdaleny Janowiec.