



SCENARIUSZ

DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

CELE:

1. Pokazanie dzieciom zależności między sposobem odżywiania i aktywnością fizyczną a stanem zdrowia i samopoczuciem.
2. Zapoznanie dzieci z produktami służącymi zdrowiu i produktami niewskazanymi do spożycia.
3. Uczenie dzieci dokonywania właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedzialności za to, co jedzą.

POMOCE:

1. Przyniesione przez dzieci zdjęcia i karteczki od rodziców.

- Dwa dni przed przeprowadzeniem lekcji nauczyciel prosi dzieci o przyniesienie na lekcję ich zdjęć z okresu niemowlęcego, przedszkolnego, obecnego i zdjęcia swoich rodziców. Dzieci mają też przynieść od rodziców karteczki z następującymi informacjami: wzrost i waga dziecka – jako noworodka, w wieku 4 lat i w wieku 6 lat.

2. Kontury ludzika – Słabeuszka i Siłaczka.

- Plik z konturem ludzika należy wydrukować w 6 egzemplarzach (po dwa dla każdej z trzech grup¹). Trzy arkusze z konturem Siłaczka należy nakleić na sztywny karton. Zarówno zwykły papier ze Słabeuszkiem, jak i karton z Siłaczkiem należy zagiąć u dołu w ten sposób, aby możliwe było postawienie ludzików.

3. Trzy zestawy kolorowych kwadracików oraz trzy zestawy kwadracików czarnych i szarych.

- Kwadraciki o wymiarach ok. 1x1 cm należy wyciąć z papieru kolorowego – mogą to zrobić dzieci na lekcji lub też pomoce te mogą być wcześniej przygotowane przez nauczyciela. Różne kolory kwadracików symbolizują różnorodność pożywienia. Z kolei kwadraciki czarne i szare symbolizują niezdrowe pożywienie.

4. Rysunki miseczek lub jednorazowe plastikowe miseczki.

- Sześć miseczek – po 2 dla każdej z 3 grup – należy wyciąć z papieru lub kartonu. Można też zapewnić zwykłe miseczki jednorazowe.

5. Zestawy modeli produktów.

- Należy wyciąć trzy zestawy modeli następujących produktów: marchew, batoniki, jajko, pieczywo razowe, frytki, jogurt, ryba, pomidor, chipsy, jabłko, gruszki, żelki. Podczas zajęć dzieci będą umieszczać je w miseczkach.

6. Karta pracy ucznia „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

PLAN:

1. Wprowadzenie: Zapoznanie dzieci z tematem lekcji i obejrzenie zdjęć.
2. Rozmowa na temat: Co sprawia, że dzieci rosną i jak zmienia się ich pożywienie?
3. Zabawa edukacyjna: „Poznaj Słabeuszka i Siłaczka”.

¹ Dzieci można podzielić na dowolną ilość grup – każdej grupie należy zapewnić wszystkie potrzebne pomoce.



4. Podsumowanie: W jaki sposób pożywienie oraz aktywność fizyczna wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie?
5. Wiedza w praktyce: Co robić, aby być zdrowym i radosnym?

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: Zapoznanie dzieci z tematem lekcji i obejrzenie zdjęć.

Dzieci oglądają swoje zdjęcia: z okresu niemowlęcego, przedszkolnego, obecne, zdjęcie swoich rodziców oraz wypełnione przez rodziców karteczki – wzrost i waga dziecka po urodzeniu, w wieku 4 i 6 lat.

2. Rozmowa na temat: Co się stało w ciągu tych kilku lat, że z niemowlaków dzieci stały się uczniami?

Zdjęcia rodziców pozwalają dzieciom uświadomić sobie, jak będą wyglądały za kilkanaście lat.

- Co sprawiło, że dzieci urosły?
- Co jest niezbędne, aby organizm mógł się rozwijać?

Dzieci podają propozycje.

Podsumowanie tej części lekcji z udziałem dzieci i odpowiedź na pytanie: Co jest niezbędne, aby organizm mógł się rozwijać? Swoje odpowiedzi dzieci przedstawiają w postaci rysunków na tablicy lub pokazują je za pomocą gestów:

- pożywienie do jedzenia
- woda do picia
- powietrze do oddychania
- ruch, aktywność fizyczna

Rozmowa z dziećmi na temat:

- Jak zmienia się skład i rodzaj pożywienia w zależności od wieku: niemowlaki, przedszkolaki, starsze dzieci i dorośli?
 - Jakie ruchy i czynności dziecko może wykonywać na różnych etapach życia (od niemowlaka do ucznia)?
3. Zabawa edukacyjna: „Poznaj Siłaczka i Słabeuszka”.

Dzieci należy podzielić na 3 grupy. Każda z grup otrzymuje naklejony na karton model Siłaczka oraz wydrukowany na papierze model Słabeuszka, a także zestaw kolorowych kwadracików oraz zestaw kwadracików czarnych i szarych. Różne kolory kwadracików symbolizują różnorodność pożywienia i dzieci będą wyklejały nimi kontury Siłaczka. Kwadracikami czarnymi i szarymi dzieci będą wyklejały kontury Słabeuszka. Słabeuszek źle się odżywia, jego dieta nie jest urozmaicona.

Dzieci nakleja kwadraciki, wypełniając kontury ludzików. Spostrzeżenie: model kartonowy stoi prosto i nie przewraca się, jest mocny. Nauczyciel proponuje, aby nazwać go Siłaczkiem. Drugi model (papierowy) przewraca się. Nauczyciel proponuje nazwać go Słabeuszkiem.

Siłaczek to ludzik, który dba o to, aby dobrze się odżywiać. Je zdrowe produkty, unika słodczy i słodkich napojów. Uprawia sport, nie spędza dużo czasu przed komputerem i telewizorem. W związku z tym jest zdrowy, silny, radosny. Czasem ludzie mogą być słabi, nie mieć siły, na przykład z powodu choroby, ale nasz ludzik Słabeuszek jest słaby, bo nie dba o to, co je i nie jest aktywny fizycznie.

Nauczyciel odczytuje wierszyki, a dzieci dopasowują je do postaci Siłaczka lub Słabeuszka.

Zdrowo jem, więcej wiem!



EDYCJA 2018/2019
ZIMA

*Jestem słaby, ledwie stoję,
Nie mam siły biegać i skakać się boję,
Dzieci mówią na mnie leń,
A ja wciąż zapadam w sen.
Czasem biegam, czasem chodzę,
Dziś jest dobrze, jutro gorzej,
Głowa mnie boli i skurcze mam w nodze,
Czasem nie chce mi się biegać, bo nie mam już siły,
Raz jestem markotny, lecz bywam też miły.
Jestem silny, pełen życia,
Biegam, hasam, pływam, skaczę,
Tyle rzeczy do odkrycia,
Może dzisiaj też zobaczę
Coś nowego, ciekawego, hej, hola!*

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- Który ludzik podoba wam się najbardziej?
- Którym z tych ludzików chcielibyście być, dlaczego?
- Jak myślicie, dlaczego postacie z pierwszego i drugiego wierszyka były słabe, nie miały siły, źle się czuły, a ludzik Siłaczek skakał i biegał?

Nauczyciel czyta dzieciom dwa wierszyki, a dzieci zastanawiają się, do których postaci one pasują:

*Bardzo lubię chipsy, bardzo lubię colę,
Nigdy nie jem warzyw, czekoladę wolę,
Nie mam czasu na śniadanie,
Oglądam reklamy, nie słucham się mamy.
Jadam warzywa,
Nie dla mnie słodycze,
Bo chcę być zdrowy,
Tym właśnie się szczycę!
Czasem mówię siostrze Oli:
Pij wodę zamiast coli!*

Dzieci uzasadniają, dlaczego sposób żywienia opisany w drugim wierszyku pasuje do Siłaczka, a pierwszy do Słabeuszka.

4. Podsumowanie: W jaki sposób pożywienie oraz aktywność fizyczna wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie?

Na to, czy jesteśmy zdrowi, silni, dobrze się uczymy, ma również wpływ to, co jemy, a także czy jesteśmy aktywni, czy się ruszamy. Składniki pożywienia, po odpowiednich przemianach wewnątrz organizmu, wpływają na wzrost i rozwój naszego ciała.



Dzieci w grupach, spośród różnych artykułów spożywczych – chipsy, słodki napój gazowany, batoniki, żelki, frytki, jogurt, kefir, ryba, jabłko, marchewka, razowe pieczywo – wybierają produkty i układają je odpowiednio w miseczce Siłaczka oraz w miseczce Słabeuszka.

5. Wiedza w praktyce.

- Co zrobić, aby być zdrowym i radosnym?

Uczniowie podzieleni na 3 grupy szukają sposobów, aby zachęcić dzieci, które źle się odżywiają (jedzą słodkie, chipsy itd.) do racjonalnego odżywiania się oraz zwiększenia aktywności fizycznej.

- Jak dzieci oceniają swoje zwyczaje żywieniowe i aktywność?

PRACA DOMOWA:

Karty pracy ucznia „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas.

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

Prosimy Rodziców o pomoc w przeczytaniu dziecku poleceń oraz w sprawdzeniu wykonanych zadań.

Narysuj na odwrocie kartki lub na dodatkowej kartce, jak wyglądałeś: jako niemowlak, jako przedszkolak, jak wyglądasz teraz, jak wyobrażasz sobie, że będziesz wyglądać za 10 lat?

Zakreśl, co powinieneś/powinnaś jeść, aby prawidłowo się rozwijać i być zdrowym/zdrową.

BATONIKI



MARCHEW



POMIDOR



NAPÓJ GAZOWANY



CHIPSY



JABŁKO



KEFIR



JAJKO



RYBA



Zdrowo jem, więcej wiem!



EDYCJA 2018/2019

ZIMA

Jak powinieneś/powinnaś spędzać większość czasu, aby być zdrowym/zdrowa? Zakreśl odpowiedni rysunek.



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony www.aktywniepozdrowie.pl, gdzie w dziale [Ruch to życie](#) – Rodzinna aktywność fizyczna znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.

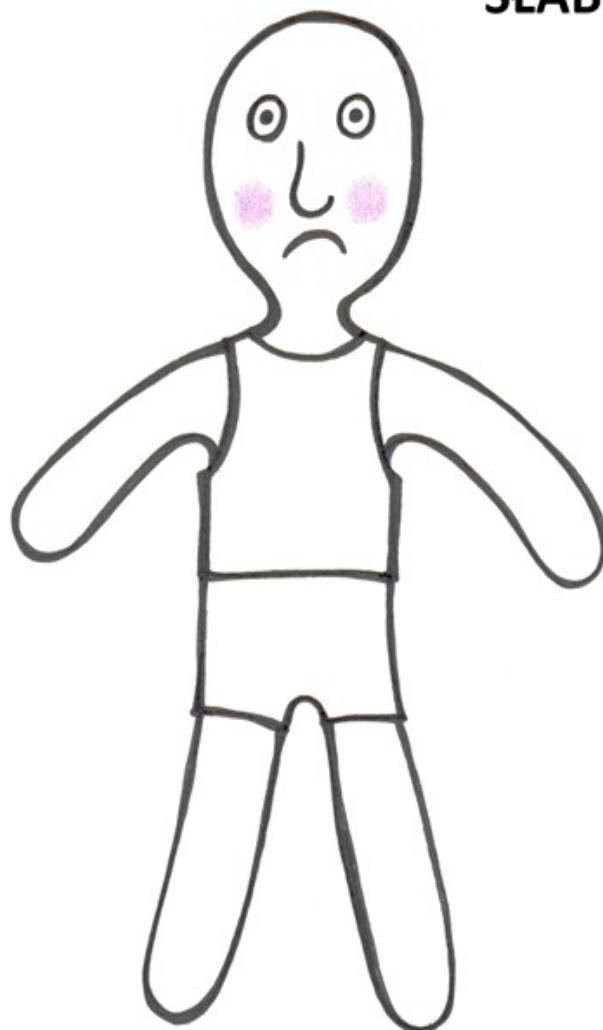


MATERIAŁY POMOCNICZE

DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

Słabeuszek do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

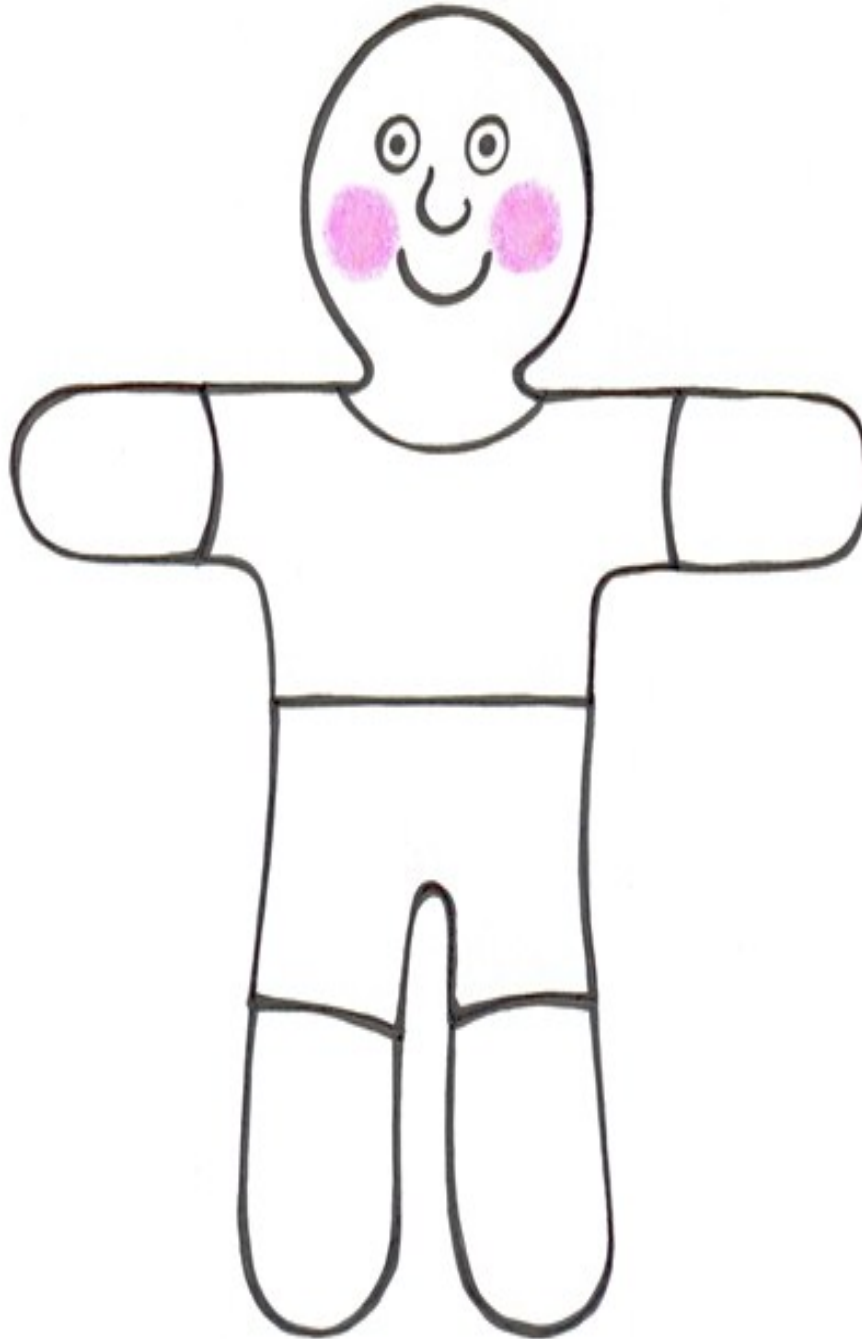
SŁABEUSZEK





Siłaczek do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

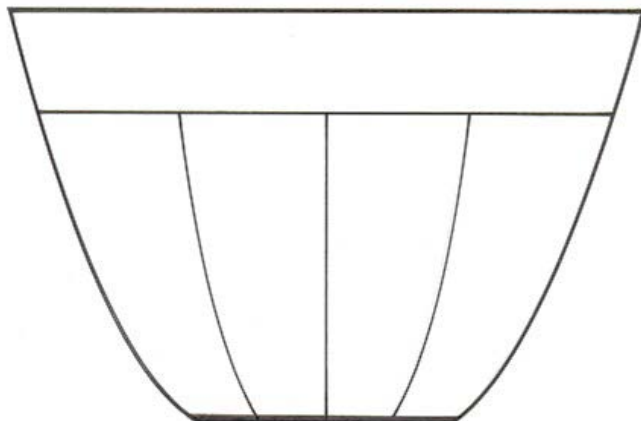
SIŁACZEK



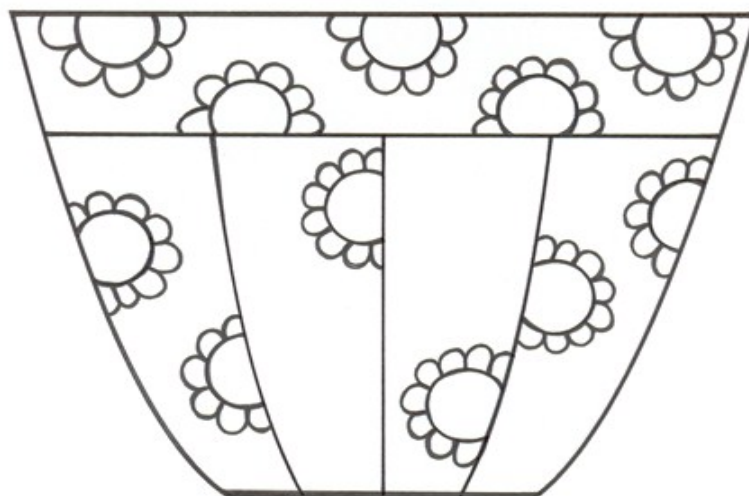


Miseczka do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”. Dwa warianty do wyboru.

MISECZKA



MISECZKA





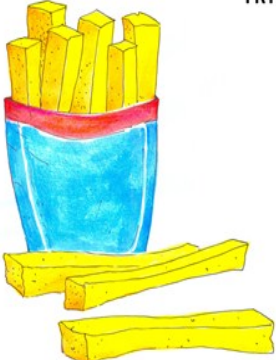








Zdrowo jem, więcej wiem!



EDYCJA 2018/2019
ZIMA

Artykuły do miseczki – mogą być wycięte z tabelki, albo dzieci mogą przynieść opakowania.

<p>MARCHEW</p> 	<p>BATONIKI</p> 	<p>JAJKO</p> 
<p>PIECZYWO RAZOWE</p> 	<p>FRYTKI</p> 	<p>JOGURT</p> 
<p>RYBA</p> 	<p>POMIDOR</p> 	<p>CHIPSY</p> 
<p>JABŁKO</p> 	<p>GRUSZKI</p> 	<p>ŻELKI</p> 