



Dobre odżywianie, mądry ruch



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 1–3**



CELE MINISTERYJNE:

- Kierunek I: Edukacja prozdrowotna w szkole
- kształtowanie zachowań służących zdrowiu,
rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności
ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.
- Kierunek IV: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych
uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem
bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej
analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne
metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi
i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych
na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów
Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

CELE OGÓLNE:

- Przekazanie wiedzy o dobrych nawykach żywieniowych.
- Przedstawienie zalet ruchu.
- Zrozumienie wagi dobrych nawyków.
- Zrozumienie wpływu mediów na wybory żywieniowe.

TEMAT 1: WYŚCIGI PO ZDROWIE

Pomoce:

- karta A



ok. 10 minut

WPROWADZENIE

Uczniowie są podzieleni na dwie drużyny. Na końcu sali znajdują się obrazki z różnymi produktami spożywczymi, które są korzystne dla zdrowia lub niekorzystne w nadmiarze.

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel mówi: start. Każda drużyna ma za zadanie zebrać jak najwięcej korzystnych dla zdrowia produktów w minutę. Wygrywa drużyna, która zbierze więcej takich obrazków z produktami.
2. Następnie drużyna wybiera sobie jedną z zebranych rzeczy. Jej zadaniem jest przygotować krótką rymowaną o tej rzeczy: np. Marchewka wesoła jest i pomarańczowa, do zjedzenia na surowo zawsze jest gotowa.
3. Prezentacja wierszyków.

TEMAT 2: CO POWINNO BYĆ NA TALERZU?

Pomoce:

- karta B



ok. 10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Uczniowie pracują w grupach. Zadaniem każdej grupy jest przykleić nazwę produktu w odpowiednie miejsce w tabeli.

TEMAT 3: JESTEM WARZYWEM. LUBIĘ TO!

Pomoce:

- karta C



15 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Dzielimy klasę na około 6 grup.
2. Zadaniem każdej grupy jest przygotowanie zagadki: „Jestem warzywem”, czyli krótkiego opisu swojego warzywa, bez jego nazywania. Opis może zawierać informacje o:
 - kolorze i kształcie warzywa,
 - tym, jak smakuje,
 - jak można je przyrządzać.
3. Każda grupa prezentuje zagadkę BEZ POKAZYWANIA ILUSTRACJI. Inne grupy mają za zadanie odgadnąć nazwę warzywa.
4. Nauczyciel zapisuje nazwy warzyw na tablicy i omawia ich korzyści zdrowotne.

TEMAT 4: REKLAMOŻERCY

Pomoce:

- karta D



ok. 5 minut

część 1

1. Nauczyciel dzieli dzieci na 5 grup i każdej z nich rozdaje kategorię:
BATONY CZEKOLADOWE, FAST-FOODY, NAPOJE GAZOWANE, LODY, CHIPSY.
2. Dzieci mają 3 minuty na przygotowanie scenki reklamowej danego produktu. Zadaniem klasy jest zgadnięcie, jaką grupę produktów reklamuje grupa.



ok. 5 minut

część 2

3. Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie:
 - Co do jedzenia i picia jest najczęściej reklamowane w telewizji lub Internecie?
 - Jakie emocje wywołuje reklama?
 - Co obiecuje reklama?
 - Czy reklama mówi coś o wartości odżywczej produktu?
4. Krótka dyskusja: Nauczyciel pyta:
 - Dlaczego te produkty są tak często reklamowane?
 - Czy one są korzystne dla zdrowia?
 - Czy takie reklamy wpływają na to, co wybieramy w sklepie?
 - O czym powinniśmy pamiętać, oglądając reklamy?



ok. 5 minut

część 3

5. Ćwiczenie końcowe: Ułóż krótką rymowankę, która mogłaby się znaleźć w reklamie produktu korzystnego dla zdrowia, np. „Jabłko dojrzałe, soczyste, czerwone, dzisiaj ze smakiem będzie zjedzone”.









KARTA B

Mięso, ryby, jaja, warzywa strączkowe, orzechy	Warzywa	Produkty mleczne	Produkty zbożowe	Owoce

KARTA B

JABŁKO	BANAN	TRUSKAWKI	POMARAŃCZA	WINOGRONA	GRUSZKA
KIWI	ARBUZ	JAGODY	ANANAS	MARCHEWKA	BROKUŁY
CUKINIA	DYNIA	POMIDOR	OGÓREK	PAPRYKA CZERWONA	
SZPINAK	SALATA	KALAFIOR	KURCZAK	RYBY	INDYK
JAJKA	GICIERZYNKA	SOCZEWICA	TOFU	BIŁA FASOLA	
ORZECHY WŁOSKIE	CHLEB PEŁNOZIARNISTY	RYŻ BRĄZOWY			
MAKARON PEŁNOZIARNISTY	PŁATKI OWSIANE	KASZA JAGLANA			
KASZA GRYZANA	PUMPERNIKIEL	KASZA JĘCZMIENNA	SER ŻÓŁTY		
JOGURT NATURALNY	SER BIAŁY	MLEKO	KEFIR	TWAROŻEK	
SEREK WIEJSKI	MLEKO SÓJOWE				









KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 1–3

1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

plakat przedstawiający, jak wygląda „**MÓJ ZDROWY DZIEŃ**”.

Plakat powinien pokazywać różne aktywności związane z dbaniem o zdrowie, takie jak picie wody, jedzenie owoców i warzyw, ruch na świeżym powietrzu.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl

i prześlij poprzez formularz zdjęcie plakatu w formacie PDF.

3. NAGRODY:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery o wartości 500 zł*.

* w zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

SMYK | RTV EURO AGD | ALLEGRO

Konkurs trwa od 16.09.2024 do 10.11.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.