



Wiemy po co jemy



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 1–3**



CELE MINISTERYJNE:

- 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 SZCZEGÓŁOWE:

- Rozwijanie świadomości zdrowego stylu życia i odżywiania.
- Rozwijanie umiejętności współpracy w grupie.
- Rozpoznawanie podstawowych składników odżywczych.
- Zrozumienie roli składników odżywczych.

TEMAT: WITAMY W STUDIU TELEWIZYJNYM NA PLANIE TELETURNIEJU „WIESZ, PO CO JESZ!”

Pomoce:

- opcjonalnie – przebranie dla nauczyciela: np. mikrofon, plakietka „Prezenter”

WPROWADZENIE

Dziś uczniowie wcielą się w rolę uczestników programu, gdzie zmierzą się z serią zagadek dotyczących mikro i makroelementów w żywności. Każde pytanie i zadanie pozwoli odkryć tajniki zdrowego odżywiania, ucząc, jak dbać o organizm poprzez odpowiedni dobór składników odżywczych.

Gotowi na wyzwanie?

TEMAT 1: SZTAFETA SKŁADNIKÓW

Pomoce:

- karty pracy A, B i C.



15 minut

PRZYGOTOWANIE LEKCJI:

1. Wyznacz stacje składników odżywczych – W klasie lub na sali przygotuj kilka stacji, każdą oznaczoną jednym z makroelementów: białko, węglowodany, tłuszcze i wodę.
2. Przy każdej stacji umieść odpowiednie produkty spożywcze jako przykłady składników (zgodnie z KARTĄ PRACY B).

PRZEBIEG ZABAWY

1. Podziel uczniów na 2-3 drużyny i przekaz każdej z nich kartkę z rysunkiem zdrowego człowieka oraz miejscami na przyklejanie obrazków różnych składników odżywczych (zgodnie z KARTĄ PRACY A).
2. Na hasło „Start!” drużyny biegną do różnych stacji, by znaleźć odpowiednie obrazki przedstawiające składniki odżywcze.
3. Każda drużyna musi zebrać obrazki reprezentujące wszystkie makroskładniki (białko, węglowodany, tłuszcze, wodę) i przynieść je do swojej drużynowej planszy.
4. Drużyny przyklejają zebrane obrazki na planszy, uzupełniając rysunek „zdrowego człowieka” odpowiednimi składnikami.
5. Drużyna, która najszybciej uzupełni planszę wszystkimi składnikami zwycięża.

PODSUMOWANIE:

Każda drużyna krótko opowiada o swojej planszy, a nauczyciel wyjaśnia, jak poszczególne makroelementy wpływają na zdrowie i dlaczego są istotne w diecie.

TEMAT 2: DETEKTYWI ŻYWNOSCI

Pomoce:

- karty pracy D, E i F.



15 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Podziel dzieci na grupy i rozdaj zestawy kart z produktami spożywczymi – Każda grupa otrzymuje zestaw kart przedstawiających różne produkty spożywcze, które będą musieli przyporządkować do odpowiednich mikroelementów.
2. Na stole umieść cztery arkusze oznaczone nazwami mikroelementów: witamina C, wapń, żelazo, magnez (zgodnie z KARTĄ PRACY E).
3. Wyjaśnij, że zadaniem każdej grupy jest przyporządkowanie otrzymanych kart z produktami do odpowiednich arkuszy z mikroelementami.
4. Na koniec opowiedz grupie jaką rolę pełni każdy z mikroelementów – KARTA PRACY F.

Witamina C:	Wapń:	Żelazo:	Magnez:
pomarańcze, kiwi, papryka czerwona	kefir, jogurt, sery	czerwone mięso, szpinak, fasola	kasza gryczana, pestki dyni, orzechy

TEMAT 3: TELEWIZYJNY SHOW

Pomoce:

- Pomoce do telewizyjnego show:
Karton rekwizytów: kapelusze, chustki, sztuczne wąsy, peruki - Nauczycielu, przynieś to, co tylko przyjdzie Ci do głowy, aby zaangażować klasę i zapewnić całej grupie dobrą - mądrą zabawę.



20 minut

PRZEBIEG ZABAWY

1. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy i wytłumacz im, że ich zadaniem będzie przygotowanie krótkiej scenki (1-2 minuty) promującej zdrowe odżywianie w formie programu telewizyjnego, np. reportażu czy wywiadu.
2. Zachęć dzieci do użycia prostych rekwizytów i scenografii oraz wymyślenia kreatywnych dialogów.
3. Wyznacz określony czas, aby uczniowie mieli czas na zorganizowanie rekwizytów i opracowanie dialogów.
4. Po upływie czasu na przygotowanie poproś grupy, aby po kolei zaprezentowały swoje scenki przed całą klasą.
5. Po każdej prezentacji pochwal grupę za zaangażowanie. Zwróć uwagę na kluczowe informacje i wspieraj zrozumienie przedstawionych treści.

TEMAT 4: PODSUMUJMY WIEDZĘ!

Pomoce:

- karty pracy B i F.



10 minut

PRZEBIEG ZABAWY

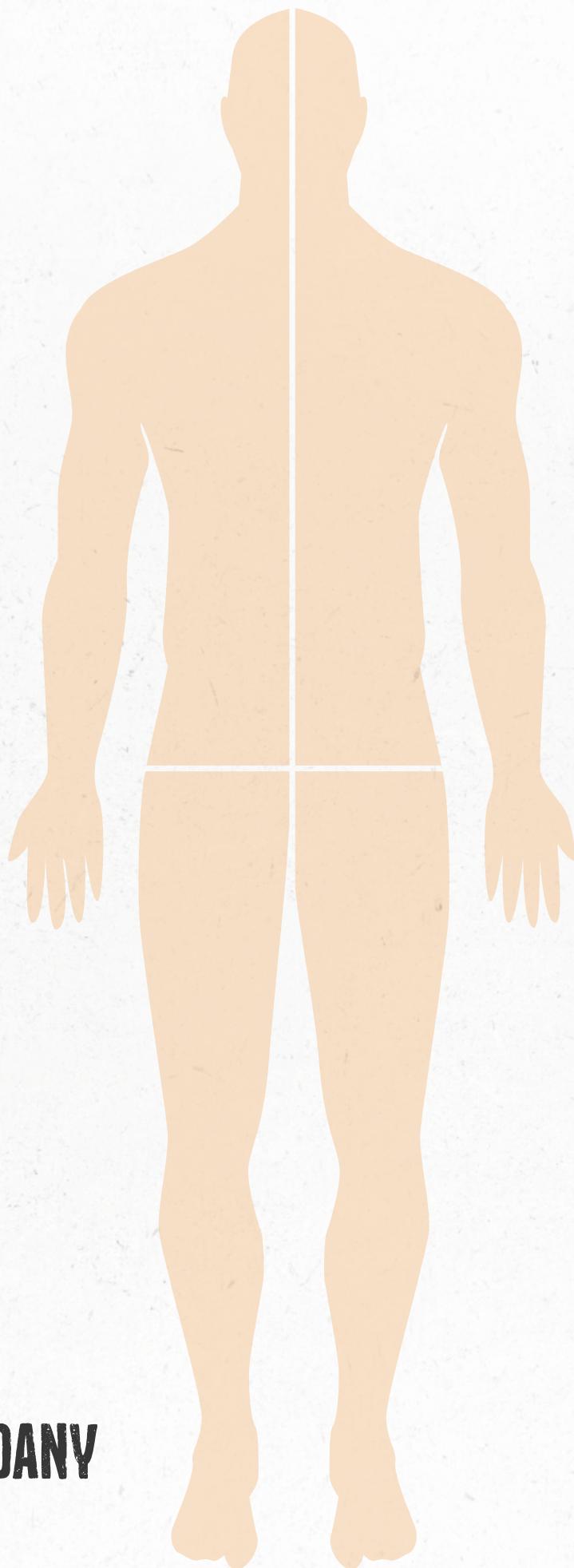
W ramach utrwalenia wiedzy zachęcamy do skorzystania z interaktywnego narzędzia do tworzenia quizów edukacyjnych – Kahoot.

Obejrzyj materiał przygotowany w ramach cyklu: „Nauczycielu, zgotujmy razem lekcję”, by dowiedzieć się jak przygotować interaktywny quiz na platformie internetowej: Kahoot.



BIAŁKO

TŁUSZCZE



WĘGLOWODANY

WODA

BIĄŁKO



(KURCZAK, RYBY, JAJA, MLEKO)

JAK POMAGA:

BIĄŁKO JEST POTRZEBNE DO BUDOWY MIĘŚNI, NAPRAWY TKANEK I WYTWARZANIA WAŻNYCH SUBSTANCJI W ORGANIZMIE, TAKICH JAK HORMONY.

WĘGLOWODANY



(CHLEB, RYŻ, MAKARON, ZIEMNIAKI)

JAK POMAGA:

WĘGLOWODANY DAJĄ NAM ENERGIĘ, KTÓRA JEST NIEZBĘDNA DO CODZIENNYCH ZADAŃ, TAKICH JAK CHODZENIE, BIEGANIE I MYŚLENIE.

TŁUSZCZE



(OLIWA Z OLIVEK, MASŁO, ORZECHY, AWOKADO)

JAK POMAGA:

TŁUSZCZE DOSTARCZAJĄ ENERGIĘ I POMAGAJĄ W PRZYSWAJANIU WITAMIN, TAKICH JAK WITAMINY A, D, E I K.

WODA



(WODA, OWOCE, WARZYWA, ZUPY)

JAK POMAGA:

WODA NAWADNIA ORGANIZM, UMOŻLIWIA PRZEBIEG WIELU PROCESÓW (NP. TRAWIENIA) I REGULUJE TEMPERATURĘ CIAŁA.

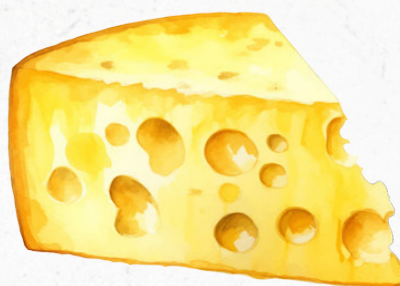
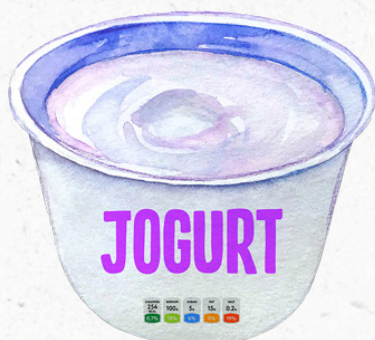
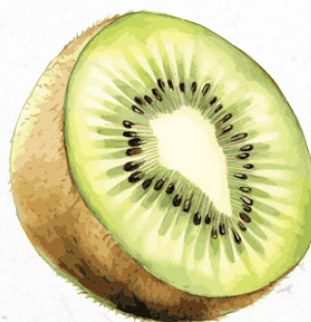


PIUSZCZE

BIAŁKO

WĘGLOWODANY

WODA





ŻELAZO

WITAMINA C

MAGNEZ

WAPŃ

WAPŃ



JAK POMAGA:

WAPŃ JEST KLUCZOWY
DLA MOCNYCH KOŚCI
I ZĘBÓW ORAZ WSPIERA
PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE MIĘŚNI
I SERCA.

ŻELAZO



JAK POMAGA:

ŻELAZO POMAGA
W PRODUKCJI KRWI,
DZIĘKI CZEMU ORGANIZM
MOŻE LEPIJ TRANSPORTOWAĆ
TLEN.

MAGNEZ



JAK POMAGA:

MAGNEZ WSPIERA
PRAWIDŁOWE DZIAŁANIE
MIĘŚNI, NERWÓW I POMAGA
W PRODUKCJI ENERGII.

WITAMINA C



JAK POMAGA:

WITAMINA C WZMACNIA
ODPORNOŚĆ, POMAGA
W GOJENIU RAN
I WSPIERA ZDROWĄ SKÓRĘ.



KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 1-3

1. Wykonaj z uczniami zadanie konkursowe.
Stwórzcie razem logotyp teleturnieju „Wiesz, po co jesz!”,
czyli znak rozpoznawczy zrealizowanego programu zajęć.
Logotyp powinien nawiązywać do wiedzy zdobytej podczas lekcji.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.pl
i prześlij poprzez formularz zdjęcie logotypu 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:

MOJE BAMBINO | MEDIA EXPERT | TANIA KSIĄŻKA

Konkurs trwa od 12.11.2024 do 23.12.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.