



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS 1-3



CELE MINISTERYJNE

- Kierunek III: Promocja zdrowego trybu życia w szkole – kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieranie aktywności fizycznej uczniów.

CELE SZCZEGÓŁOWE

UCZENNICIE I UCZNIOWIE:

- rozumieją, że jedzenie to nie tylko smak i sytość, ale także czynnik wpływający na samopoczucie, zdrowie, emocje i środowisko,
- potrafią rozpoznawać podstawowe sygnały z ciała: głód, sytość, pragnienie, zmęczenie, nudę,
- uczą się planować posiłki w sposób odpowiedzialny i świadomy,
- kształtują postawę szacunku do jedzenia, ucząc się, jak go nie marnować,
- ćwiczą współpracę w grupie i umiejętność wyciągania wspólnych wniosków.

WPROWADZENIE

Nauczyciel zadaje pytania, a odpowiedzi zapisuje na tablicy:

Co czujemy, kiedy jesteśmy głodni?

Jak się czujemy, kiedy zjemy za dużo?

Dlaczego czasami jemy, chociaż nie jesteśmy głodni?

Co to znaczy marnować jedzenie?

Cel: uświadomić, że jedzenie ma wartość i nasze wybory wpływają na zdrowie oraz środowisko.



5 MINUT

TEMAT 1: SYGNAŁY MOJEGO CIAŁA

POMOCE

- karta pracy nr 1
- pudełko lub mała torebka do losowania kart



10 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

FORMA PODOBNA DO GRY W KALAMBURY

1. Nauczyciel wyjaśnia, że ciało wysyła różne sygnały:

Czasem w brzuchu burczy, czasem chce nam się pić, a innym razem czujemy się ospali albo po prostu... znudzeni. Dzisiaj pobawimy się w odgadywanie tych sygnałów, a na końcu porozmawiamy, co one oznaczają. Pamiętajcie – możecie używać całego ciała: twarzy, rąk, nóg. Nie wolno mówić ani używać przedmiotów.

2. Przykład pokazowy:

nauczyciel bierze kartę z napisem „zmęczenie” i w formie kalambur pokazuje ten stan, a dzieci zgadują. Po zgadnięciu nauczyciel mówi: **Widzicie, zrobił_m to w ten sposób, żebyście wiedzieli, jak macie pokazywać. Teraz wasza kolej!**

3. Jedno dziecko losuje kartę i pokazuje, a reszta klasy zgaduje (nauczyciel wyjaśnia, że kto wie podnosi rękę, nie krzyczymy wszyscy naraz, jako nagrody można przygotować jabłka).

Kiedy padnie poprawna odpowiedź, nauczyciel **zadaje pytania do klasy** np.:

- **jeśli hasło to “głód”:**
Jak rozpoznajemy, że jesteśmy głodni? Co czujemy w brzuchu?
Czy zdarzyło wam się myśleć, że jesteście głodni, a to była nuda?
- **jeśli hasło to “pragnienie”:**
Jak ciało pokazuje, że chce nam się pić?
Co powinniśmy zrobić, zanim sięgniemy po jedzenie?
- **jeśli hasło to “zmęczenie”:**
Co możemy zrobić, kiedy jesteśmy bardzo zmęczeni?
- **jeśli hasło to “sytość”:**
Jak poznać, że zjedliśmy już dość i czas przestać jeść?
- **jeśli hasło to “nuda”:**
Czym różni się nuda od głodu? Co możemy zrobić, gdy się nudzimy, zamiast jeść?

Po krótkiej rozmowie nauczyciel przechodzi do kolejnego dziecka.

Wskazówka:

Przy 20-osobowej klasie najlepiej wybrać 5 chętnych dzieci, by pokazały swoje hasła. Reszta będzie aktywnie zgadywać.

PODSUMOWANIE

Nauczyciel podkreśla wnioski:

Nasze ciało codziennie daje nam sygnały – ważne, żeby je dobrze zrozumieć. Czasem mylimy głód z pragnieniem albo nudą. Dlatego zanim coś zjemy, możemy się zastanowić: Czy to na pewno głód, czy może wystarczy napić się wody albo chwilę odpocząć lub wyjść na spacer?

Cel: nauka rozróżniania sygnałów z ciała i reagowania na nie. Zrozumienie, że czasem możemy pomylić głód z innymi potrzebami. Zrozumienie, że nie zawsze sięgamy po jedzenie z powodu głodu.

TEMAT 2: PLAN DNIA MOJEGO BOHATERA — JEM ZDROWO, MAM ENERGIĘ, NIE MARNUJĘ JEDZENIA

POMOCE

- 4 duże arkusze papieru (np. A3, brystol), po jednym dla każdej grupy
- flamastry lub kredki
- zestaw kart pracy nr 2 z obrazkami do wycięcia
- taśma klejąca lub masa mocująca do przyczepiania obrazków



25-30 MINUT

PRZYGOTOWANIE SALI (PRZED ZAJĘCIAMI)

1. Na każdym arkuszu narysować **cztery pola** z podpisami:
Rano - Szkoła - Popołudnie - Wieczór
2. Przygotować trzy zestawy obrazków:
 - jedzenie i picie,
 - aktywności,
 - buźki.
3. Rozłożyć materiały przy stolikach lub w wyznaczonych miejscach.

PRZEBIEG ZABAWY

1. Wprowadzenie - krótka rozmowa w klasie:

Jak się czujecie, gdy rano zjecie śniadanie, a jak gdy wyjdziecie bez śniadania?

Jak czujecie się, gdy zjecie za dużo słodczy?

Czy jedzenie może czasem się zmarnować? Jak to się dzieje?

Podsumowanie nauczyciela:

To, co jemy i jak spędzamy czas, wpływa na nasz nastrój i energię. Dzisiaj wymyślimy postać - bohatera - i ułożymy dla niego plan dnia, żeby był zdrowy, radosny, a jednocześnie nie marnował jedzenia.

2. Nauczyciel dzieli klasę na 4 grupy i przedstawia zadanie:

Teraz każda grupa dostanie materiały, z których wspólnie stworzycie swojego bohatera i jego plan dnia. Najpierw wymyślcie, kim jest wasz bohater - jak ma na imię, ile ma lat, co lubi robić. Potem ułożycie jego plan dnia, dbając o to, by był zdrowy, miał energię i nie marnował jedzenia. Każdy w grupie ma ważne zadanie - jedni przyklejają obrazki, inni rysują, inni opowiadają (nauczyciel może wyznaczyć kto za co odpowiada lub poprosić, by dzieci same się podzieliły zadaniami).

Rozdaje każdej grupie:

- arkusz papieru z narysowanymi polami,
- zestaw obrazków (jedzenie, aktywności, buźki),
- flamastry i taśmę klejącą.

TEMAT 2: PLAN DNIA MOJEGO BOHATERA – JEM ZDROWO, MAM ENERGIĘ, NIE MARNUJĘ JEDZENIA

3. Tworzenie bohatera:

- każda grupa wymyśla imię i krótki opis bohatera np.:
To jest Ola, chodzi do drugiej klasy i lubi się bawić na świeżym powietrzu.
To jest Bartek, uwielbia gry komputerowe i pizzę.
- imię zapisują na górze arkusza i mogą szybko narysować bohatera w rogu kartki.

4. Układanie planu dnia - instrukcja dla grup:

- ułożcie w czterech polach to, co wasz bohater:
 1. **je i pije,**
 2. **robi (aktywności),**
 3. **jak się czuje (wybieracie buźkę - radosna, smutna itp.),**
- możecie przykleić przygotowane obrazki lub sami je narysować.

Wskazówki zdrowego planu nauczyciel zapisuje na tablicy:

- woda **co najmniej 2 razy w ciągu dnia,**
- warzywa lub owoce **przynajmniej raz dziennie,**
- w każdej części dnia **choć jedna aktywność ruchowa.**

Nauczyciel chodzi między grupami, podpowiada i zachęca do rozmowy o wyborach.

5. Prezentacje wszystkich grup po kolei i wspólne poprawki:

- grupa pokazuje swój arkusz i krótko opowiada:
 1. **Kim jest bohater?**
 2. **Jak wygląda jego dzień?**
 3. **Co w jego planie jest najlepsze dla zdrowia?**
- nauczyciel zadaje pytania np.:
 1. **Co w tym planie jest dobre dla zdrowia?**
 2. **Czy widzicie coś, co można zrobić lepiej?**
 3. **Jak bohater mógłby unikać marnowania jedzenia?**

Wprowadzenie zmiany:

- na podstawie dyskusji grupa wybiera jedną propozycję i dopisuje ją na arkuszu lub dokleja nowy obrazek np.:
 1. woda zamiast coli,
 2. mniejsza porcja obiadu,
 3. spacer zamiast siedzenia z telefonem/przy komputerze.

PODSUMOWANIE

Nauczyciel zbiera wnioski: Widzicie, że każdy bohater może mieć zdrowy, radosny dzień, jeśli pamięta o wodzie, warzywach, ruchu i planowaniu porcji. Dzięki temu jedzenie się nie marnuje, a nasz bohater ma dużo energii. Pamiętaj: woda, warzywa, ruch i planowanie porcji – to przepis na zdrowy dzień!

KARTA PRACY NR 1

GŁÓD

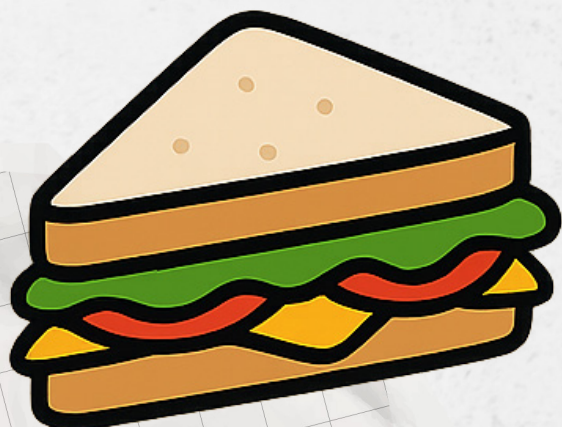
PRAGNIENIE

ZMĘCZENIE

SYTOŚĆ

NUDA

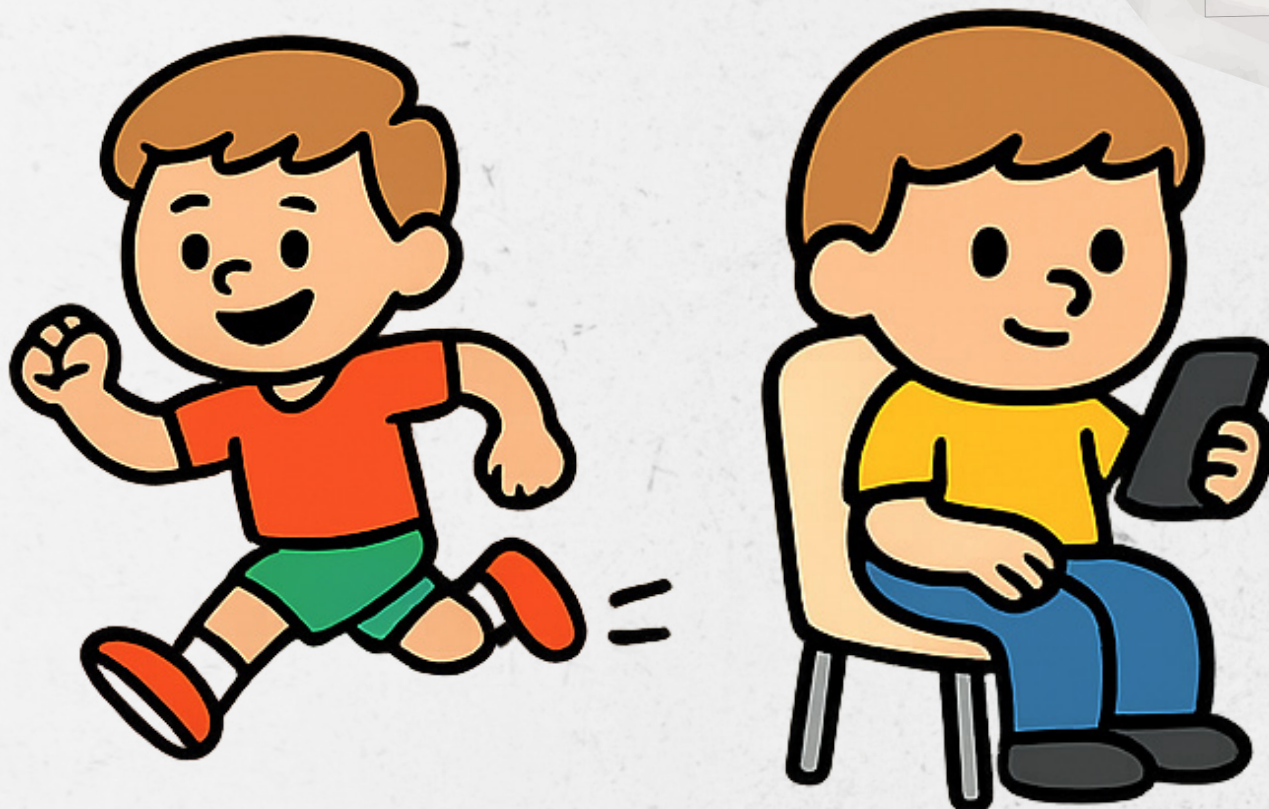
KARTA PRACY NR 2A



KARTA PRACY NR 2B



KARTA PRACY NR 2C



KARTA PRACY NR 20





KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 1-3

1. Wraz z uczniami stwórzcie LISTĘ AKTYWNOŚCI NA NUDE w formie plakatu.

Jeśli czujesz się znudzony to zamiast jedzenia możesz zrobić coś innego – tylko co? Wspólnie wymyślcie najciekawsze aktywności, które pomogą kreatywnie zabić czas!

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotujsienazmiany.pl i prześlij poprzez formularz zdjęcie obrazka 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:

DECATHLON | MEDIA EXPERT | EMPIK

Konkurs trwa od 14.10.2025 do 04.11.2025. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotujsienazmiany.pl/regulaminy