



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **PRZEDSZKOLI**



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 ma wartość i nie powinno być marnowane,
- ćwiczą rozpoznawanie sygnałów z ciała (głód, sytość, pragnienie),
- rozwijają uważność podczas jedzenia i planowania porcji.

WPROWADZENIE

- Nauczyciel zaprasza dzieci do kręgu na dywanie i pyta:
**Co to znaczy być głodnym? Jak się czujemy, gdy jesteśmy najedzeni?
I co dzieje się wtedy, gdy zjemy za dużo?**



5 MINUT

TEMAT 1: CO MÓWI MÓJ BRZUSZEK?

POMOCE

● karta pracy 1



5-7 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel ma trzy obrazki:
 - a. głodny brzuszek (smutne dziecko),
 - b. syty brzuszek (uśmiechnięte dziecko),
 - c. przejedzony brzuszek (dziecko siedzące ospale).
2. Dzieci siadają w kręgu, aby dobrze widzieć nauczyciela.
3. Nauczyciel pokazuje pierwszy obrazek (np. głodny brzuszek) i pyta:
Jak wygląda to dziecko? Co czuje jego brzuszek?
4. Następnie pokazuje syty brzuszek i pyta:
A co tu się dzieje? Jak wygląda brzuszek, kiedy dziecko zjadło w sam raz?
5. Na końcu pokazuje przejedzony brzuszek:
A ten brzuszek? Co się stało, kiedy było za dużo jedzenia?
6. Po tym nauczyciel zaprasza dzieci do rozmowy:
 - a. zachęca do porównań:
**Kiedy wasz brzuszek mówi "mniam, mniam"? A kiedy mówi "starczy"?
Jak poznać, że mamy już dość jedzenia?**
 - b. dzieci mogą pokazać mimiką i gestem, jak wygląda głodny, syty i przejedzony brzuszek.
7. Na koniec nauczyciel podsumowuje wnioski z zabawy:
 - a. układa wszystkie trzy obrazki obok siebie i mówi:
**Brzuszek najbardziej lubi, kiedy jest syty – wtedy mamy siłę i chęci do zabawy. Głód jest nieprzyjemny,
a przejedzenie sprawia, że jesteśmy ospali i zmęczeni.**

TEMAT 2: ZABAWA RUCHOWA „BRZUSZKI – SYGNAŁY”

POMOCE

- wesoła muzyka puszczana z komputera/magnetofonu

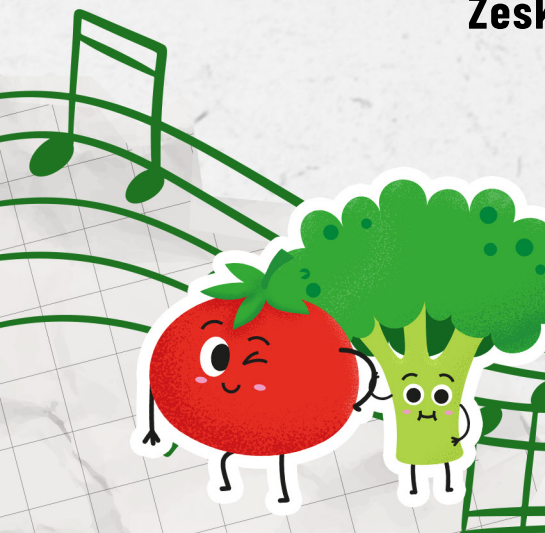


10 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

1. Dzieci poruszają się swobodnie po sali przy muzyce.
2. Na hasło:
 - a. **Głodny brzuszek** – trzymają się za brzuch i wołają „Mniam, mniam!”
 - b. **Syty brzuszek** – kładą dłonie na brzuchu i mówią „Dziękuję, wystarczy”
 - c. **Przejedzony brzuszek** – siadają i udają, że ciężko im wstać, są zmęczone i mówią „Mam dość!”
3. Następnie jest czas na refleksję – co mówi moje ciało? Dzieci siadają na dywanie w kręgu, a nauczyciel zadaje pytania:
 - a. **Jak się czuję, kiedy jestem głodny?** (dzieci pokazują miną/gestem),
 - b. **Jak się czuję po wypiciu wody?** (gest energii, radości),
 - c. **A jak się czuję, kiedy zjem za dużo słodczy?** (udają ospałość).
 - d. **Czy zawsze, gdy sięgamy po jedzenie, jesteśmy głodni?**
A może czasem spragnieni albo po prostu się nudzimy?
4. Na koniec nauczyciel podsumowuje wnioski z zabawy:
 - a. zabawa pokazuje, że każdy stan jest inny i warto słuchać sygnałów ciała.
Jedzenie i picie zmieniają to, jak się czujemy. To taka tajemna moc.

**Proponujemy nasz nowy HIT stworzony ze Śpiewającymi Brzdącami!
Zeskanuj kod QR i włącz piosenkę:**



TEMAT 3: GRA RUCHOWA „EMOCJE NA TALERZU”

POMOCE

- zestaw kart pracy nr 2



10 MINUT

PRZYGOTOWANIE

1. Na podłodze (np. w rogach sali) nauczyciel rozkłada 4 duże kartki z bużkami symbolizującymi stany emocjonalne: radość, energię, senność, smutek.
2. Dzieci stoją na środku sali, mają dużo miejsca do ruchu.
3. Nauczyciel ma przygotowane obrazki różnych produktów (tych, które służą zdrowiu, i tych, które są niekorzystne dla zdrowia).

INSTRUKCJA POCZĄTKOWA

Nauczyciel mówi:

Każde jedzenie i picie działa na nasze ciało oraz nastrój. Niektóre dodają nam siły, inne robią nas ospałymi, a jeszcze inne mogą poprawić humor albo sprawić, że czujemy się źle. Będziemy to sprawdzać razem.

POKAZ JEDZENIA

1. Nauczyciel podnosi obrazek (np. jabłko) i pyta:
Jak czujesz się po jabłku? Jaką bużkę wybierasz?
2. Dzieci biegną i ustawiają się przy wybranej bużce.

ROZMOWA PRZY WYBORZE

1. Nauczyciel pyta dzieci w różnych grupach:
Dlaczego stanęliście przy tej bużce?
Co czujecie po jabłku, a co po ciastku?
2. Zwraca uwagę, że różne osoby mogą odczuwać inaczej i to jest w porządku.

POWTARZANIE Z RÓŻNYMI PRODUKTAMI

1. Jedzenie i picie dobre dla zdrowia: jabłko, marchewka, woda, kanapka.
2. Produkty niekorzystne dla zdrowia: cola, chipsy, wielkie ciastko, tłusty hamburger.
3. Dzieci po prezentacji każdego produktu zmieniają miejsce i stają przy nowej bużce.

CZAS REFLEKSJI

Po kilku rundach nauczyciel podsumowuje:

**Zauważyliście, że przy wodzie i warzywach częściej wybieraliście bużki radosne i pełne energii?
A przy słodyczach – bużki senne albo smutne? Jedzenie ma moc zmieniania naszego nastroju.**

TEMAT 4: DOŚWIADCZENIE „PORCJA Z SENSEM”

POMOCE

- zestaw kart pracy nr 3



10 MINUT

PRZEBIEG ZABAWY

1. Dzieci siadają do stolików, nauczyciel rozdaje wydrukowane rysunki talerzyków (można użyć papierowych, jeśli są dostępne) i obrazki jedzenia do przyklejenia. Mają ułożyć swój **talerz marzeń**, ale nauczyciel przypomina:

Na talerzykach układamy tyle, ile zjemy - nie więcej!

2. Następnie dzieci prezentują swoje prace i opowiadają, dlaczego wybrały dane produkty. Część wybierze marchewkę, część ciastko, dlatego nauczyciel może prowadzić rozmowę o proporcjach:

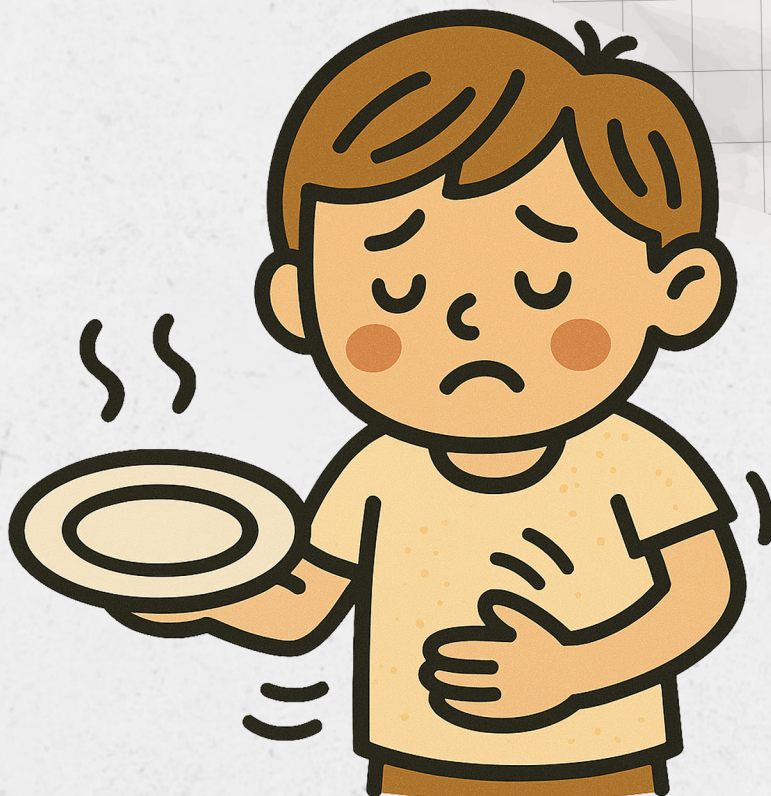
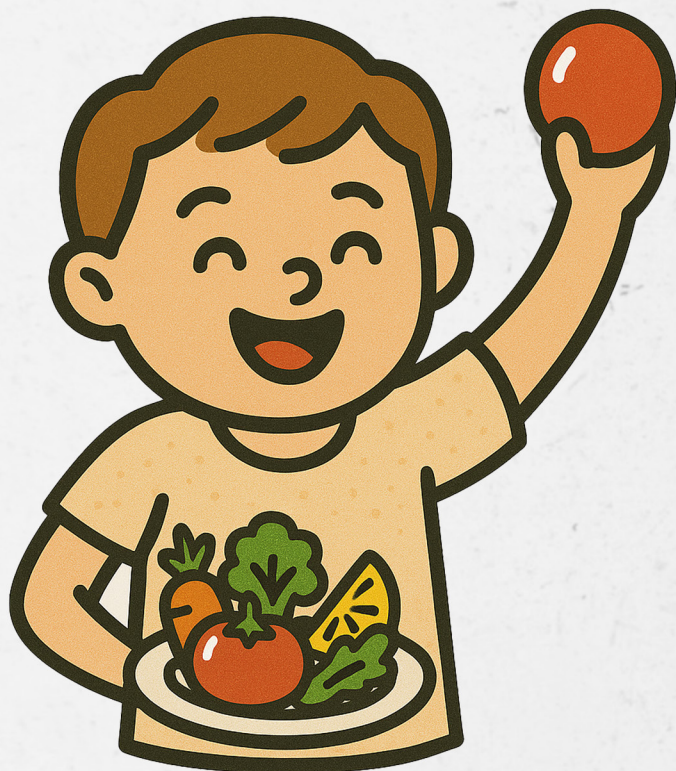
Czy taki talerz da ci siłę do zabawy? A co, jeśli byłby pełen ciastek?

3. Na zakończenie dzieci liczą (samodzielnie lub z pomocą nauczyciela), ile jedzenia im zostało poza talerzykiem i rozmawiają:

Co się dzieje, jeśli weźmiemy za dużo?

Czy lepiej wziąć mniej i poprosić o dokładkę?

KARTA PRACY NR 1



KARTA PRACY NR 2A



KARTA PRACY NR 2B



KARTA PRACY NR 2C

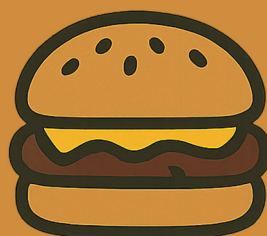
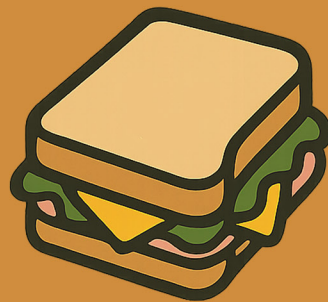
z z



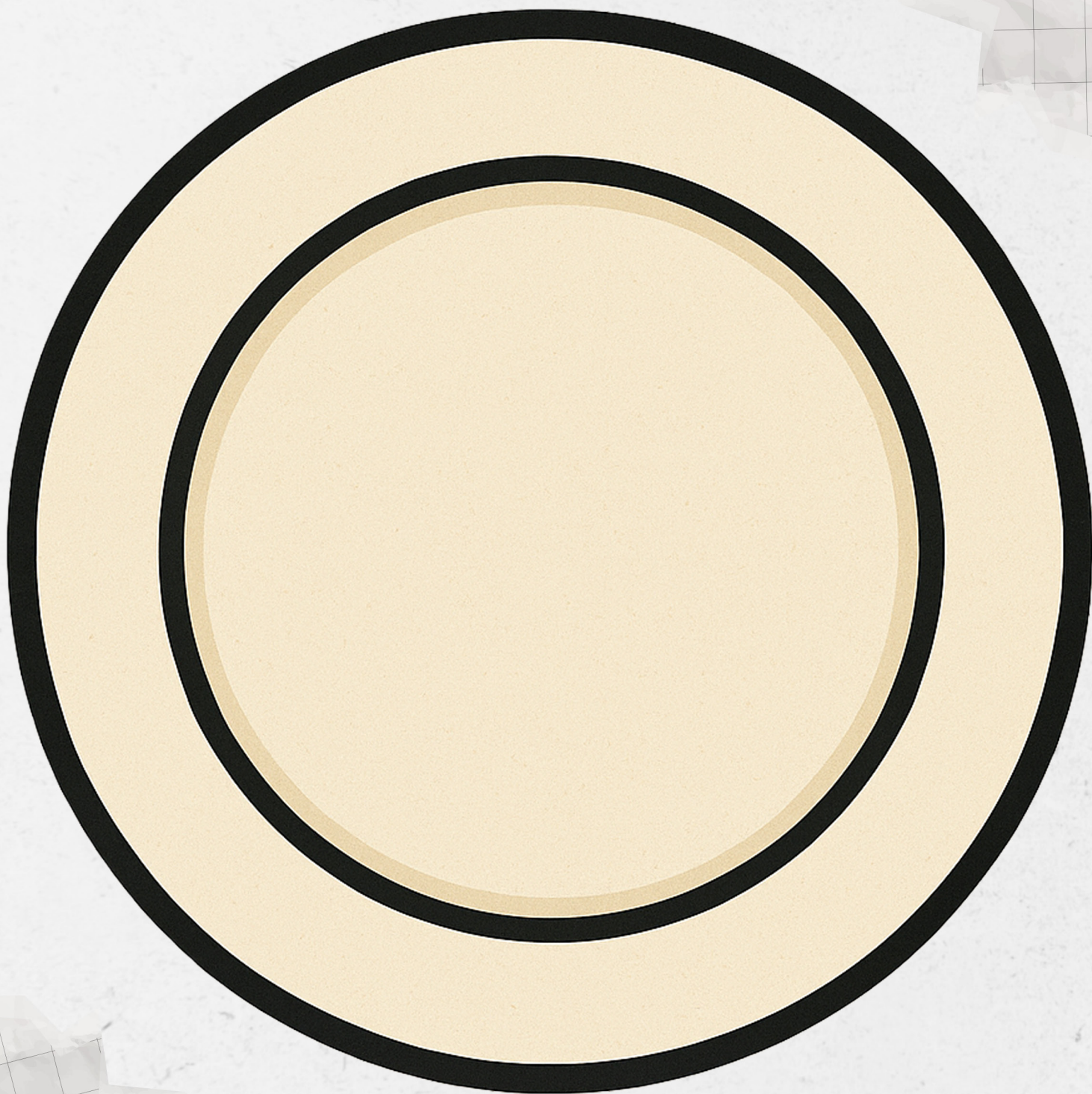
KARTA PRACY NR 20



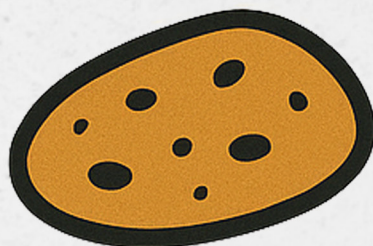
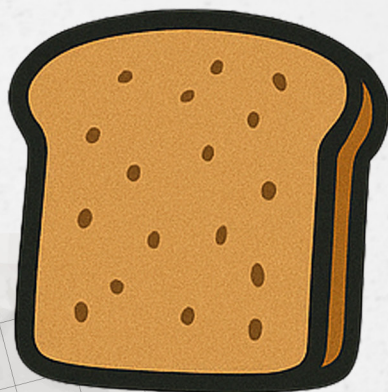
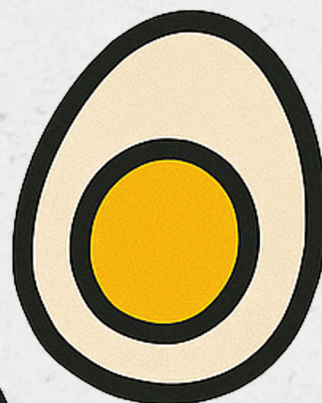
KARTA PRACY NR 20



KARTA PRACY NR 3A



KARTA PRACY NR 3B





KONKURS PLASTYCZNY DLA PRZEDSZKOLI

1. Wykonaj wraz z grupą przedszkolaków zadanie konkursowe:

stwórzcie wspólnie obrazek przedstawiający 3 zwierzątka (mogą być domowe albo dzikie) – jedno z nich z głodnym brzuszkiem, drugie z sytym brzuszkiem, a trzecie z przejedzonym brzuszkiem.

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