



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **PRZEDSZKOLI**



## CELE MINISTERYJNE

- Promocja zdrowego trybu życia w szkole.
- Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia i rozpoznawania fałszywych przekazów medialnych.

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- Zajęcia rozwijają świadomość zdrowego stylu życia, uczą krytycznego myślenia i kształtują postawy prozdrowotne poprzez zabawę i współpracę.

## WPROWADZENIE

- **Nauczyciel wprowadza temat:**  
**Dzisiaj pobawimy się w detektywów! Będziemy razem odkrywać, co jest naprawdę dobre dla zdrowia i prawdziwe, a co tylko udaje - szczególnie jeśli chodzi o jedzenie! Czasem coś wygląda zdrowo, bo ma na opakowaniu owoc albo napis, że jest „fit” (to potoczne określenie, gdy produkt jest korzystny dla zdrowia) czy napis „100%”, co może oznaczać, że są tam tylko owoce lub warzywa, ale tak naprawdę w środku jest dużo cukru albo mało prawdziwych składników.**
- **Nauczyciel siada z dziećmi w kręgu i zadaje pytania wprowadzające:**  
**Czy wszystko, co widzimy na opakowaniu produktów, musi być prawdą?**  
**Czy to, że coś wygląda na dobre dla zdrowia, oznacza, że naprawdę jest zdrowe?**  
**Czy czasami coś tylko udaje, że jest korzystne dla zdrowia, żebyśmy to kupili?**  
Krótka rozmowa: dzieci dzielą się tym, co widziały w reklamach różnych produktów, co im się podobało, co zapamiętały.  
Wprowadzenie hasła: **Nie wszystko, co mówi reklama, to prawda!**



10 MINUT

# WPROWADZENIE

## Krótką zabawa słowno-ruchowa: Prawda czy fałsz - kłaśnij lub tupnij

Dzieci klaszczą, gdy usłyszą „prawdę”, tupią – gdy „fałsz”

Przykłady wypowiedzi:

- „Marchewka jest warzywem” – (klask)
- „Cukierek to zdrowa przekąska” – (tup)
- „Woda jest dobra dla organizmu” – (klask)
- „Na batoniku jest owoc, więc zawiera tylko owoce” – (tup)
- „Jabłko jest lepsze dla zdrowia niż lizak” – (klask)
- „Słodycze mogą szkodzić zębom” – (klask)
- „Reklama zawsze mówi prawdę” – (tup)
- „Każde kolorowe opakowanie oznacza produkt korzystny dla zdrowia” – (tup)

## TEMAT 1: ZANIM UWIERZĘ – PYTAM!

### POMOCE

- karty pracy nr 1a, 1b i 2a, 2b – „Który sok mówi prawdę?”.



15 MINUT

### PRZEBIEG ZABAWY

**1. Nauczyciel pokazuje dzieciom dwie karty z przodem opakowania soków:**

- sok A – „Sok leśna moc”,
- sok B – „Sok jabłkowo-malinowy”.

**Dzieci patrzą na przód opakowania, a nauczyciel pyta:**

**Który sok wygląda smaczniej? Który myślicie, że jest lepszy dla waszego zdrowia?**

Nauczyciel kładzie karty 1a i 1b na dwóch końcach dywanu i mówi:

**Kto uważa, że Sok A Leśna Moc jest dobry dla zdrowia – podchodzi tutaj.**

**A kto myśli, że to Sok B Jabłkowo-Malinowy – podchodzi tutaj.**

Dzieci ustawiają się po dwóch stronach. Kilka osób może zostać pośrodku („jeszcze nie wiem”).

Nauczyciel mówi: **Świetnie, widzę, że ten kolorowy sok bardzo wam się podoba. Ale wiecie co? Teraz odkryjemy jego tajemnicę! Sprawdźmy, co jest z tyłu – tam jest prawdziwy skład.**

Nauczyciel wybiera dwójkę chętnych dzieci, które odwracają karty i widzą rysunek szklanki oraz pozostałe piktogramy, wspólnie z nauczycielem przedstawiają je innym dzieciom:

- w jednej mało soku (15%), dużo cukru i wody,
- w drugiej dużo soku (80%), mało wody i nie ma cukru.

Nauczyciel pyta:

**Który napój ma więcej prawdziwego soku z owoców w środku? Co was zaskoczyło? Który tak naprawdę był lepszy? Czy wygląd zawsze mówi prawdę?**

**Wniosek:**

**Nie wszystko, co wygląda na korzystne dla zdrowia, takie jest naprawdę. Czasem trzeba spojrzeć na drugą stronę – tam jest cała prawda o składzie!**



## TEMAT 1: ZANIM UWIERZĘ – PYTAM!

### 2. Nauczyciel pokazuje dzieciom dwie karty z opakowaniem jogurtów – karty pracy nr 2:

Nauczyciel pyta:

**Który jogurt wygląda smaczniej?**

**A który naprawdę jest lepszy dla zdrowia?**

Nauczyciel kładzie karty 2a i 2b na dwóch końcach dywanu i mówi:

**Kto uważa, że Jogurt 1 jest dobry dla zdrowia – podchodzi tutaj.**

**A kto myśli, że to Jogurt 2 – podchodzi tutaj.**

Dzieci ustawiają się po dwóch stronach, Nauczyciel pyta wybrane dziecko przy danym jogurcie, dlaczego je wybrał i podsumowuje:

„Jogurt 1 wyglądał zachęcająco, miał kolorowe opakowanie, ciekawy napis, ale zawierał bardzo dużo cukru, więc jest mniej korzystny dla zdrowia niż Jogurt 2, który cukru nie zawiera, mimo, że miał mniej kolorowe opakowanie.”

Po tym pyta:

**Czego nauczyliśmy się dzisiaj?**

**Jak możemy sprawdzić, czy coś naprawdę jest dobre dla zdrowia?**

Dzieci odpowiadają (np. „Zapytam dorosłego”, „Zajrzymy, co jest w środku”).

Nauczyciel kończy słowami:

**Zanim uwierzę – pytam!**

## PODSUMOWANIE:

**Dzieci powtarzają wspólnie: „Nie wszystko, co kolorowe, jest zdrowe!”**

## TEMAT 2: POMÓŻ SMOKOWI TEOSIOWI WRÓCIĆ DO LATANIA!

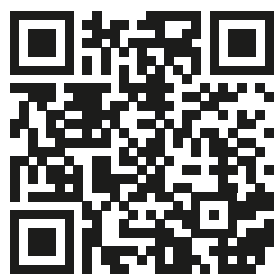
### POMOCE

- duży Smok Teoś (karta pracy nr 3a),
- kolorowe piórka z papieru do przyczepiania na skrzydłach smoka - karta pracy nr 3b,
- ilustracje produktów spożywczych (dobrych dla zdrowia i „niełotnych”, np. owoc vs. żelek) - karta 3c,
- dwa pudełka lub koszyki z napisami: „Daje siłę” i „Odbiera energię”,
- (opcjonalnie) „magiczna różdżka” lub lupa Detektywa Prawdy - symbol podejmowania decyzji.



**15 MINUT**

Zeskanuj kod QR i włącz bajkę o Smoku Teosiu. Obejrzyj ją wspólnie z dziećmi, a następnie przejdź do proponowanych zadań.



### PRZEBIEG ZABAWY

#### Rozgrzewka ruchowa (2-3 min)

Nauczyciel mówi: „Zanim pomożemy Smokowi Teosiu odzyskać siłę, sami musimy się trochę poruszać, żeby poczuć, jak to jest być smokiem!”

Zadania ruchowe:

- **Smoczy lot** - dzieci rozkładają ręce jak skrzydła i latają po sali (delikatne machanie ramionami),
- **Zmęczony smok** - zatrzymują się, kucają i udają ziewanie,
- **Smok pije wodę** - przykładają dłonie do ust, udając picie i wołają „mmm, zdrowa woda!”,
- **Smok je jabłko** - udają gryzienie dużych jabłek,
- **Smok zjadł za dużo słodczy** - trzymają się za brzuch i chodzą wolno, narzekając „Oj, ciężko mi!”,
- **Silny smok** - prostują się, pokazują mięśnie i mówią głośno: „Mam moc!”.

Po krótkiej zabawie dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel mówi:

**Teraz, gdy już wiemy, jak to jest być smokiem, pomożemy Teosiu odzyskać prawdziwą siłę!**

#### Część główna - „Karmimy Smoka Teosia”

Nauczyciel zaczyna zabawę:

**Smok Teoś bardzo chce znów latać! Ale przez niezdrowe jedzenie jego skrzydła zrobiły się słabe, a energia zniknęła. Pomożemy mu odzyskać siłę i dobre samopoczucie!**

**Będę pokazywać wam różne obrazki z jedzeniem. Jeśli to coś, co pomaga smokowi latać, mówicie: TAK! i wrzucamy obrazek do koszyka „Daje siłę”.**

**Jeśli to coś, co osłabia smoka, mówicie: NIE! i wrzucamy do koszyka „Odbiera energię”.**

**Smok Teoś to wyjątkowy smok - jego skrzydła zmieniają się razem z jego siłą! Gdy dobrze się odżywia, zaczynają pojawiać się na nich magiczne, kolorowe piórka. Za każdy dobry wybór dokładamy jedno piórko do jego skrzydeł. A kiedy skrzydła będą pełne - Smok Teoś znów wzleci wysoko!**

## TEMAT 2: POMÓŻ SMOKOWI TEOSIOWI WRÓCIĆ DO LATANIA!

### Przebieg:

- Nauczyciel pokazuje dzieciom obrazki i mówi, co pokazuje (np. jabłko, żelki, ryba, czekolada, woda, cola, mleko, orzechy itp.).
- Dzieci decydują wspólnie: „**TAK!**” (dobre dla zdrowia) lub „**NIE!**” (niekorzystne dla zdrowia).
- Wybrane dziecko wrzuca obrazek do odpowiedniego koszyka.
- Za każdą poprawną decyzję nauczyciel przyczepia **kolorowe piórko** do skrzydeł smoka.
- Zabawa trwa, aż smok będzie miał **pełne, kolorowe skrzydła** – znak, że odzyskał energię.

### Finał - wspólne hasło + ruch:

Dzieci razem z nauczycielem powtarzają rymowankę inspirowaną duchem i przesłaniem z bajki:

**Chcesz mieć siłę - jedz warzywa,**

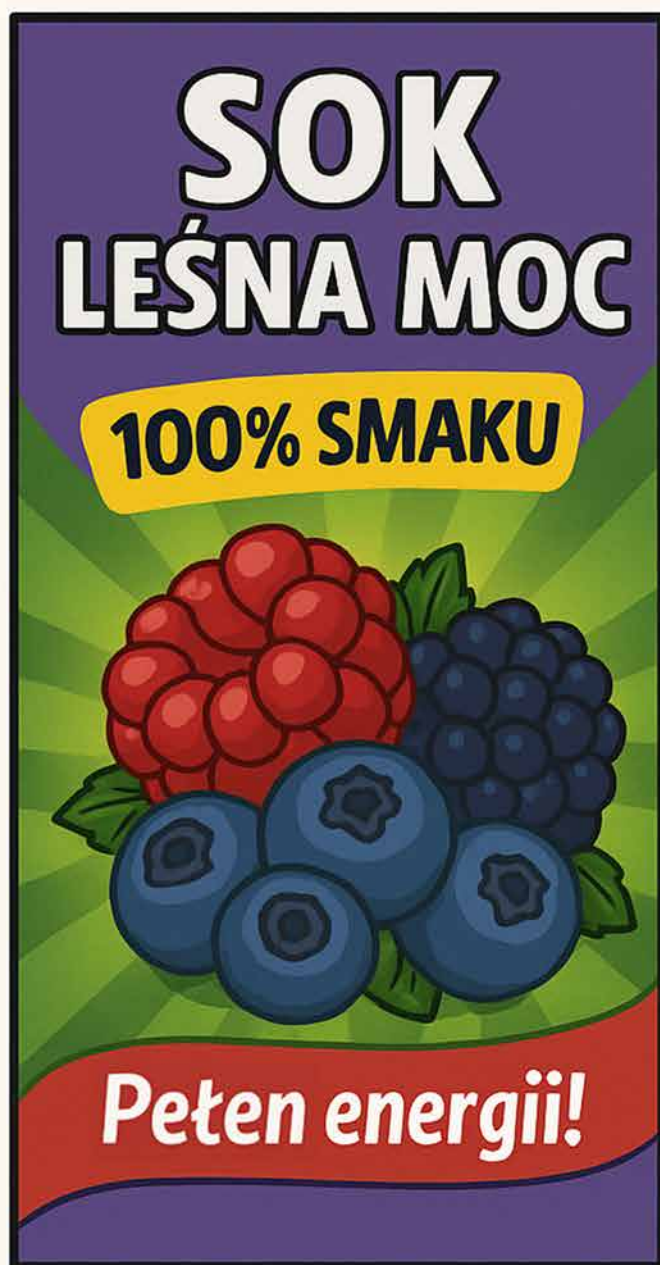
**Jabłko, woda - moc prawdziwa!**

**Gdy energia znów powraca,**

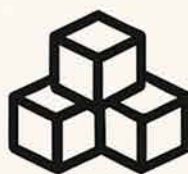
**Teoś w chmurach znowu lata!**

Na koniec dzieci biegają w kółko, machając rękami jak skrzydłami – jak smoki, które też chcą być zdrowe!

KARTA PRACY NR 1A



**W ŚRODKU MAŁO  
PRAWDZIWEGO SOKU**



**DUŻO CUKRU**



**DUŻO WODY**

KARTA PRACY NR 1B



w środku dużo  
soku z owoców,  
nie zawiera cukru

KARTA PRACY NR 2A



KARTA PRACY NR 2B

**Jogurt  
truskawkowy**  
z mleka i owoców



**nie zawiera cukru**



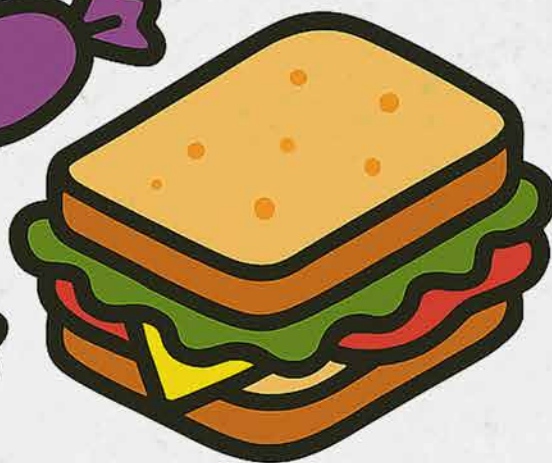
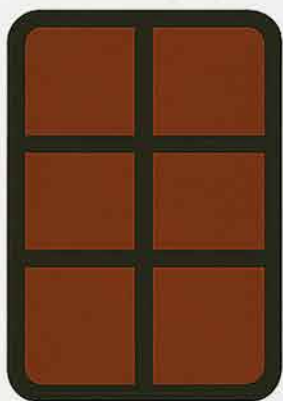
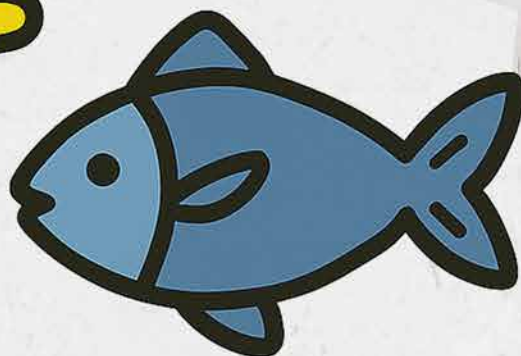
KARTA PRACY NR 3A



KARTA PRACY NR 3B



KARTA PRACY NR 3B





## KONKURS PLASTYCZNY DLA PRZEDSZKOLI

### 1. Wykonaj wraz z grupą przedszkolaków zadanie konkursowe:

odkrywanie prawdziwych informacji jest niczym zabawa w detektywa! Stwórzcie wspólnie obrazek przedstawiający właśnie jego - czy ma lornetkę? A może lupę? Czy chowa się za okularami? A jak jest ubrany? Nie zapomnijcie też wymyśleć mu imienia!

### 2. Zarejestruj swoją placówkę na [gotuj sienazmiany.pl](https://gotuj sienazmiany.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:

**TANIA KSIĄŻKA | ALLEGRO | EMPIK**

Konkurs trwa od 25.11.2025 do 16.12.2025. Regulamin konkursu znajduje się na stronie [gotuj sienazmiany.pl/regulaminy](https://gotuj sienazmiany.pl/regulaminy)