



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/UCZNIOWIE:

- rozumieją, że jedzenie ma wartość i nie powinno być marnowane,
- kształcą rozpoznawanie sygnałów z ciała (głód, sytość, pragnienie),
- ćwiczą 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 (smutny, pusty talerz),
- b. syty brzuszek (uśmiechnięty, kolorowy talerz z warzywami/owocami),
- c. przejedzony brzuszek (ospale siedzący, talerz przepiętny).

2. Dzieci siadają w kręgu, aby dobrze widzieć nauczyciela.

3. Nauczyciel pokazuje pierwszy obrazek (np. głodny) 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 zjadł 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

- wesółą muzykę puszczone 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. „**Przejeżdżony 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 z powrotem na dywanie w kręgu i nauczyciel zadaje pytania:
 - a. **Jak czuję się, kiedy jestem głodny?** (dzieci pokazują miną/gestem),
 - b. **Jak czuję się, gdy się napiję wody?** (gest energii, radości),
 - c. **A jak się czuję, kiedy zjem za dużo słodkiego?** (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

- karty pracy nr 2



10 MINUT

PRZYGOTOWANIE:

- na podłodze (np. w rogach sali) nauczyciel rozkłada 4 duże kartki z bużkami symbolizującymi stany emocjonalne: radość, energia, senność, smutek,
- dzieci stoją na środku sali, mają dużo miejsca do ruchu,
- 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 i nastrój. Niektóre dodają nam siły, inne robią nas ospałymi, jeszcze inne mogą poprawić humor albo sprawić, że czujemy się źle. Będziemy to sprawdzać razem.

POKAZ JEDZENIA:

- nauczyciel podnosi obrazek (np. jabłko) i pyta:
Jak czujesz się po jabłku? Jaką bużkę wybierasz?
- dzieci biegną i ustawiają się przy wybranej bużce.

ROZMOWA PRZY WYBORZE:

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

POWTARZANIE Z RÓŻNYMI PRODUKTAMI:

- jedzenie i picie dobre dla zdrowia: jabłko, marchewka, woda, kanapka,
- produkty niekorzystne dla zdrowia: cola, chipsy, wielkie ciastko, tłusty hamburger,
- 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

● karty 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:

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 2:



KARTA PRACY NR 2:



KARTA PRACY NR 2:

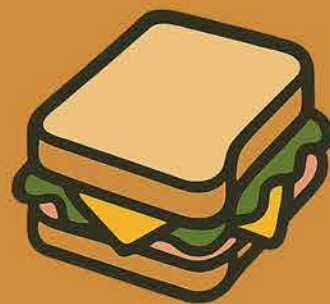
z z



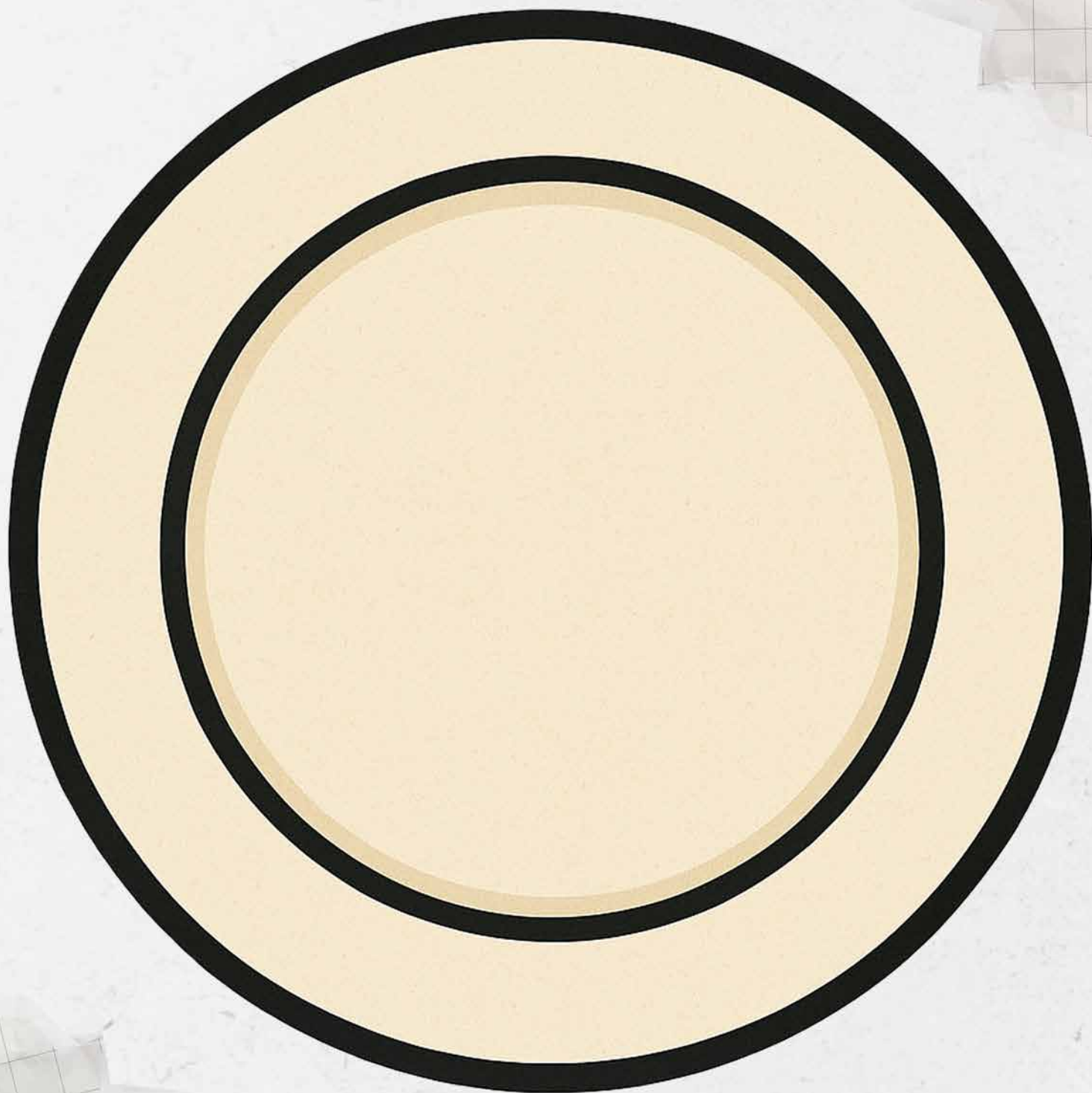
KARTA PRACY NR 2:



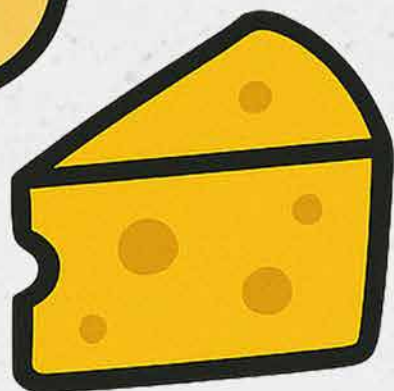
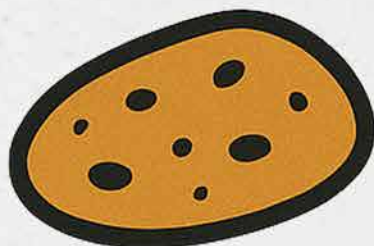
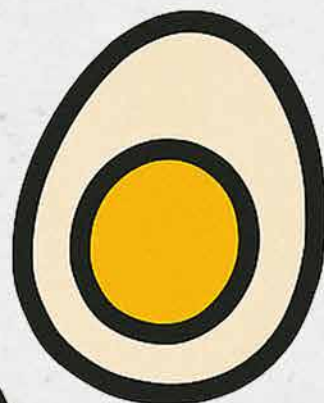
KARTA PRACY NR 2:



KARTA PRACY NR 3:



KARTA PRACY NR 3:





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 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:

DECATHLON | MEDIA EXPERT | EMPIK

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