WINIARY

Gotuj się na Zmiany
RAZEM Z WINIARY

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLA

ŁĄCZNY CZAS:
45 MINUT

O CZYM SĄ TE ZAJĘCIA

Jedzenie, woda, ruch i odpoczynek są częścią dobrego dnia. Podczas zajęć dzieci odkrywają te zależności, wybierają posiłki z obrazkowego menu i ruchem odpowiadają na piosenkę Paki z Warzywniaka. Uczą się przy tym, że można lubić różne smaki i mieć różny apetyt.

JAK ZAJĘCIA REALIZUJĄ IDEĘ PROGRAMU

„Gotuj się na zmiany" to bezpłatny program edukacyjny WINIARY, który wspiera nauczycieli w prowadzeniu zajęć o świadomym odżywianiu, niemarnowaniu żywności i zero waste. Dzieci uczą się przez zabawę, działanie i praktyczne doświadczenia.

W tych zajęciach przekładamy ideę programu na małe codzienne wybory: pamiętanie o wodzie, poznawanie różnych produktów i proszenie o dokładkę zamiast nakładania zbyt dużej porcji.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Obszar	Co robią dzieci
Różnorodne jedzenie i rytm posiłków	Wybierają propozycje śniadania, obiadu i kolacji dobierając do nich różnorodne składniki.
Ciało i samopoczucie	Łączą jedzenie, wodę, ruch, sen i odpoczynek z dobrym dniem.
Potrzeby i akceptacja różnic	Rozmawiają o głodzie, sytości, pragnieniu i różnych upodobaniach kulinarnych.
Planowanie i niemarnowanie	Układają prosty plan posiłków i poznają zasadę mniejszej porcji z możliwością dokładki.

Zakres tych zajęć obejmuje proste doświadczenia bliskie przedszkolakom. Zagadnienia całego bloku, takie jak diety wykluczające, budżet czy proporcje 80/20, nie są osobnymi treściami tych zajęć.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

CEL GŁÓWNY

Rozwijanie umiejętności wybierania codziennych działań, które wspierają dobre samopoczucie, różnorodne jedzenie i ograniczanie marnowania żywności.

PO ZAJĘCIACH DZIECKO:

- wskazuje przynajmniej dwa elementy dobrze spędzonego dnia, np. wodę, jedzenie, sen lub ruch,
- wybiera propozycje posiłków na trzy pory dnia i zauważa, że mogą zawierać różne produkty,
- rozpoznaje proste potrzeby ciała: głód, sytość, pragnienie lub potrzebę odpoczynku,
- przyjmuje, że inne dzieci mogą lubić inne smaki i mieć inny apetyt,
- podaje jeden sposób ograniczania marnowania jedzenia.

Metody i formy pracy: rozmowa kierowana, wybór ilustracji, praca z kartą i zabawa muzyczno-ruchowa; wspólnie, indywidualnie i w parach.

POWIĄZANIA Z EDUKACJĄ PRZEDSZKOLNĄ

Zajęcia łączą edukację zdrowotną, rozmowę o odpoczynku od ekranów, aktywność ruchową, muzyczną i językową. Wspierają ciekawość poznawczą oraz uczenie się dzięki pytaniom i opisowej informacji zwrotnej nauczyciela.

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

- Karty 1A–1C: jeden komplet dla grupy, rozdzielony na sześć obrazków. Karta 2: po jednym egzemplarzu dla dziecka. Karty znajdziesz na końcowych stronach.
- Kredki, odtwarzacz i nagranie „Paka z Warzywniaka" w wersji 1. Sprawdź wcześniej długość i słowa utworu.
- Miejsce do rozmowy w kole, stoliki i bezpieczną przestrzeń do ruchu.

JAKICH OBSZARÓW BLOKU DOTYKAMY

Etap	Czas	Materiały
1. Odkrywamy składniki dobrego dnia	8 min	Karty 1A–1C
2. Układamy menu na dobry dzień	15 min	Karta 2 i kredki
3. Paka z Warzywniaka mówi, a ciało odpowiada	17 min	Nagranie i odtwarzacz
4. Moja mała zmiana	5 min	Ilustracje z kart 1A–1C

Czas obejmuje rozdanie materiałów i przejścia między aktywnościami. Dostosuj zajęcia do umiejętności dzieci. Czytaj polecenia, przyjmuj odpowiedzi gestem lub jednym słowem i pomóż zaznaczać wybory. Zachęcaj także do krótkiego uzasadnienia wyborów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. ODKRYWAMY SKŁADNIKI DOBREGO DNIA

CZAS I MATERIAŁY:

8 MINUT | KARTY 1A -1C | ROZMOWA W KOLE

POWIEDZ DZIECIOM:

„Dzisiaj sprawdzimy, co pomaga nam mieć siłę do zabawy i czuć się dobrze. Będę pokazywać wam różne obrazki, a wy powiecie, czy to nam pomaga, czy nie."

POPROWADŹ:

Dzieci siadają w kole. Pokazuj kolejno ilustracje przedstawiające m.in. wodę, różnorodny posiłek, sen, ruch, odpoczynek oraz „zmyłki", np. długie siedzenie przed ekranem i jedzenie wyłącznie słodyczy.

ZAPYTAJ:

„Czy to pomaga nam dobrze się czuć i mieć energię?" (Zadaj to pytanie dzieciom po każdym obrazku).

Ilustracje przedstawiające dobre nawyki ułóż na środku dywanu, a pozostałe odłóż na bok."

PODSUMUJ:

„Na dobry dzień składają się różne rzeczy: jedzenie, woda, ruch, sen i odpoczynek. Dzisiaj sprawdzimy, jak możemy o nie zadbać".

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA:

Omawiaj sytuacje, nie oceniaj dzieci ani ich domowych zwyczajów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

2. UKŁADAMY MENU NA DOBRY DZIEŃ

CZAS I MATERIAŁY:

15 MINUT | KARTA 2 i KREDKI | PRACA INDYWIDUALNA i ROZMOWA

POWIEDZ DZIECIOM:

„Zaplanujemy posiłki dla naszego dobrego dnia. Wybierzcie po jednej propozycji na śniadanie, obiad i kolację. Zaznaczcie ją w kółeczku pod obrazkiem".

POPROWADŹ:

Nazwij potrawy, daj dzieciom czas na wybór. Poproś, aby pokazały menu osobie obok. Zapytaj kilkoro dzieci o różne wybory. Na odwrocie karty niech dorysują szklankę wody.

ZAPYTAJ:

„Czy wybraliście to samo? Jakie warzywa lub owoce widzicie w swoich posiłkach? Co można dodać do wybranego dania? Co zrobimy, gdy na początek wystarczy nam mała porcja?"

PODSUMUJ:

„Możemy lubić różne potrawy. Warto poznawać różne produkty i pamiętać o wodzie. Możemy poprosić o mniejszą porcję, a gdy nadal jesteśmy głodni o dokładkę. Tak uczymy się nie marnować jedzenia".

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA:

Dopuść własną propozycję, np. przy alergii lub innym sposobie żywienia. Karta pokazuje trzy przykładowe posiłki, nie pełny jadłospis ani zalecane wielkości porcji. Dolny rząd ze słodką przekąską jest opcjonalny: nie trzeba nic zaznaczać. Powiedz: „Słodki smak też może się pojawić. Słodycze nie zastępują różnych posiłków i nie są nagrodą za zjedzenie obiadu".

PRZEBIEG ZAJĘĆ

3. PAKA Z WARZYWNIAKA MÓWI, A CIAŁO ODPOWIADA

CZAS I MATERIAŁY:

17 MINUT | PIOSENKA „PAKA Z WARZYWNIAKA" W WERSJI 1 | ZABAWA RUCHOWA

POWIEDZ DZIECIOM:

„Paka z Warzywniaka zaprasza nas do ruchu. Posłuchamy piosenki i pokażemy, co potrafi i czego potrzebuje nasze ciało".

POPROWADŹ:

Przez około 3 minuty ustalaj z dziećmi gesty na wybrane słowa.
Słowo głowa to dotknięcie głowy, oczy to lornetka z dłoni, próbowanie to gest jedzenia, brzuch to dłonie na brzuchu, woda to gest picia, ręce to wyciągnięcie rąk do przodu, nogi to marsz w miejscu.

Przeznacz łącznie około 8 minut na słuchanie i ruch, z krótką przerwą między odtworzeniami. Dostosuj liczbę powtórzeń do długości utworu. Dzieci mogą naśladować nauczyciela, śpiewać lub wykonywać własne gesty. Pozostałe około 6 minut wykorzystaj na rozmowę i spokojne zakończenie.

ZAPYTAJ:

„Skąd wiemy, że jesteśmy głodni, a skąd, że mamy dość? Co możemy zrobić, gdy chce nam się pić?
Jak powiedzieć dorosłemu, że potrzebujemy odpoczynku? Czy musimy lubić wszystkie te same smaki?".

PODSUMUJ:

„Nasze ciała mówią nam o swoich potrzebach. Możemy poprosić o wodę, powiedzieć, że jesteśmy głodni albo że już wystarczy. Każdy może lubić coś innego. Nowe smaki poznajemy w swoim tempie".

DOSTOSOWANIE:

Każdy gest można wykonać na siedząco. Dziecko może też obserwować. Jeśli nie masz nagrania, prowadź tę samą zabawę hasłami wypowiadanymi rytmicznie, z pauzą na reakcję dzieci.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

4. MOJA MAŁA ZMIANA

CZAS I MATERIAŁY:

5 MINUT | ILUSTRACJE Z POCZĄTKU ZAJĘĆ | PODSUMOWANIE W KOLE

POPROWADŹ:

Rozłóż obrazki. Poproś każde dziecko, aby wskazało lub pokazało gestem jedną rzecz, o której chce pamiętać. Chętne dzieci kończą zdanie: „Dla mojego dobrego dnia…". Przykłady: „pamiętam o wodzie", „odpoczywam", „proszę o dokładkę, gdy jestem głodny"

SPRAWDŹ EFEKT:

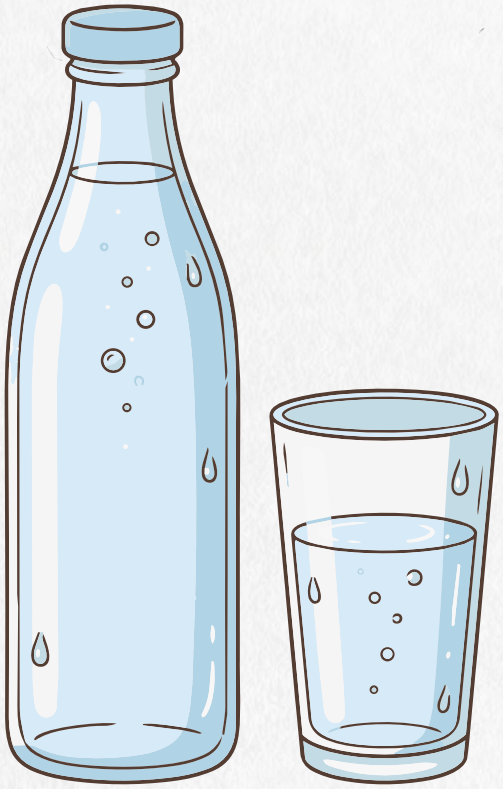
Zauważ, czy dzieci potrafią wskazać element dobrego dnia, zaakceptować inny wybór posiłku oraz podać sposób niemarnowania. Jeśli coś jest trudne, wróć do konkretnego obrazka i przykładu. Nie oceniaj ilości jedzenia ani gotowości do próbowania.

MAŁA ZMIANA PO PRZEDSZKOLU:

Zaproś dzieci, by opowiedziały bliskim o jednym wybranym pomyśle.
To dobrowolna inspiracja do rozmowy, bez obowiązku zakupu produktów czy przynoszenia dowodów wykonania zadania.

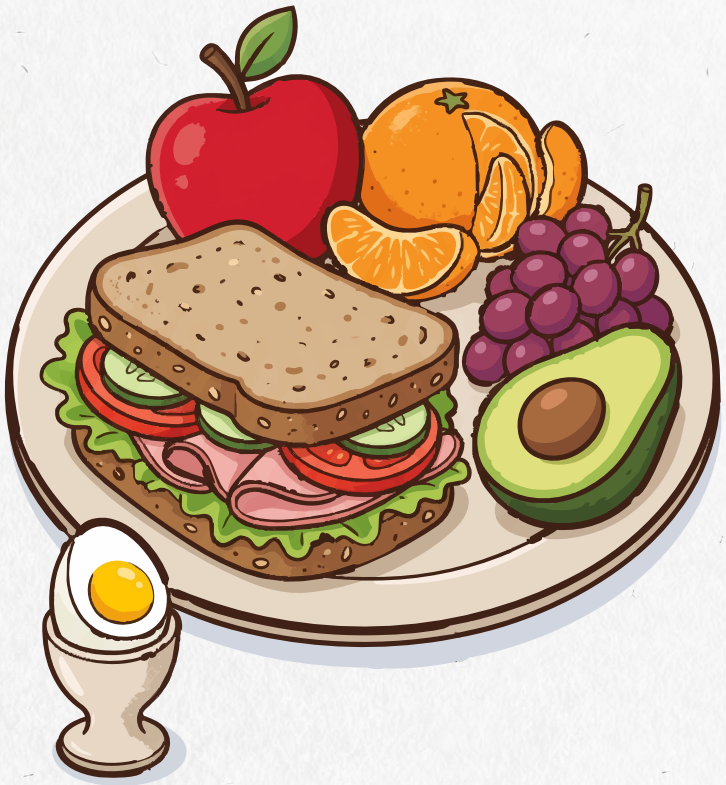
KARTA 1A WODA I CZAS PRZED EKRANEM

MATERIAŁ DLA NAUCZYCIELA • ROZDZIEL ILUSTRACJE PRZED ZAJĘCIAMI.



KARTA 1B RÓŻNORODNOŚĆ NA TALERZU

MATERIAŁ DLA NAUCZYCIELA • ROZMAWIAJ O RÓŻNORODNOŚCI, BEZ OCENIANIA DZIECI.



KARTA 1C RUCH I SEN

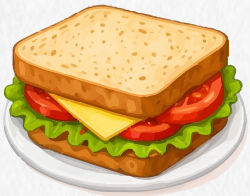
MATERIAŁ DLA NAUCZYCIELA • ROZDZIEL ILUSTRACJE PRZED ZAJĘCIAMI.

KARTA 2 MÓJ DOBRY DZIEŃ

MATERIAŁ DLA NAUCZYCIELA • ROZDZIEL ILUSTRACJE PRZED ZAJĘCIAMI.

ŚNIADANIE

JAJECZNICA Z WARZYWAMI



KANAPKA Z SEREM I POMIDOREM

OWSIANKA Z BANANEM

OBIAD

ZUPA POMIDOROWA

KURCZAK Z RYŻEM I WARYWAMI

MAKARON Z WARZYWAMI

KOLACJA

KANAPKA Z JAJKIEM

JOGURT Z OWOCAMI

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI

MAŁA SŁODKA PRZEKĄSKA

KOSTKA CZEKOLADY

MAŁE CIASTKO

MAŁA PORCJA LODÓW

TWÓRCZE ROZWINIĘCIE ZAJĘĆ.
KONKURS DLA PRZEDSZKOLI

Aktywność dodatkowa poza 45 minutami zajęć

NASZA PAKA Z WARZYWNIAKA

Dzieci wspólnie tworzą dużą pracę plastyczną inspirowaną piosenką „Paka z Warzywniaka". Przed rozpoczęciem pracy słuchają utworu i zastanawiają się, jakie postacie, produkty, kolory i pomysły pojawiają się w ich wyobraźni.

ZADANIE KONKURSOWE

Stwórzcie własną Pakę z Warzywniaka, czyli grupę kolorowych bohaterów, którzy pokazują, jak może wyglądać dobry dzień. Bohaterami mogą być warzywa, owoce lub inne produkty wymyślone przez dzieci. Każda postać może mieć własne imię, charakterystyczny wygląd i własny pomysł na dbanie o dobre samopoczucie.

Cel	Utrwalenie treści zajęć, rozwijanie wyobraźni i współpracy oraz pokazanie, że różnorodne produkty i codzienne działania mogą wspólnie tworzyć dobry dzień.
Materiały	Duży arkusz papieru, kredki, farby, klej, kolorowy papier, skrawki materiałów, stare gazety, czyste opakowania i inne bezpieczne materiały przeznaczone do ponownego wykorzystania.
Przebieg	Po wysłuchaniu piosenki porozmawiajcie o tym, jak mogłaby wyglądać własna Paka z Warzywniaka. Każde dziecko przygotowuje jedną postać lub element wspólnego świata. Następnie połączcie wszystkie prace na dużym arkuszu. Możecie dorysować miejsce spotkania Paki, instrumenty, nuty, ruch, wodę, posiłki i pomysły na niemarnowanie jedzenia. Dodajcie tytuł pracy oraz jedno krótkie hasło wymyślone przez dzieci.
Ważne	Praca powinna być wspólnym dziełem grupy i nawiązywać do piosenki, ale nie musi przedstawiać jej treści dosłownie. Nie przepisujcie tekstu utworu. Liczą się pomysł dzieci, różnorodność bohaterów, współpraca oraz twórcze wykorzystanie dostępnych materiałów.

ZGŁOSZENIE DO KONKURSU

Zarejestruj swoją placówkę na gotujsienazmiany.pl i prześlij poprzez formularz zdjęcie pracy w formacie PDF, PNG lub JPG.

NAGRODY

- Dla 5 placówek przedszkolnych, które nadeślą najciekawsze prace nagrodą jest vouchery o wartości 500 zł.
- Dla 5 wychowawców, których grupy wygrają również przewidziane są vouchery o wartości 500 zł.

Do wyboru, zależnie od potrzeb placówki: DECATHLON, MEDIA EXPERT lub EMPIK.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA PRZEDSZKOLA