

Propozycja zajęć z edukacji zdrowotnej dla klasy II

Temat: Dzień zdrowego odżywiania.

Cel ogólny:

- wdrażanie nawyków zdrowego odżywiania

Cele operacyjne:

uczeń:

- wypowiada się na zadany temat
- rozwiązuje logogryf
- układa puzzle „Piramida żywieniowa”
- bierze udział w ankiecie, liczy i odczytuje jej wyniki
- układa zdrowy zestaw potraw
- przygotowuje sałatkę z owoców
- zgodnie współpracuje w zespole
- zgodnie bawi się w różne zabawy ruchowe

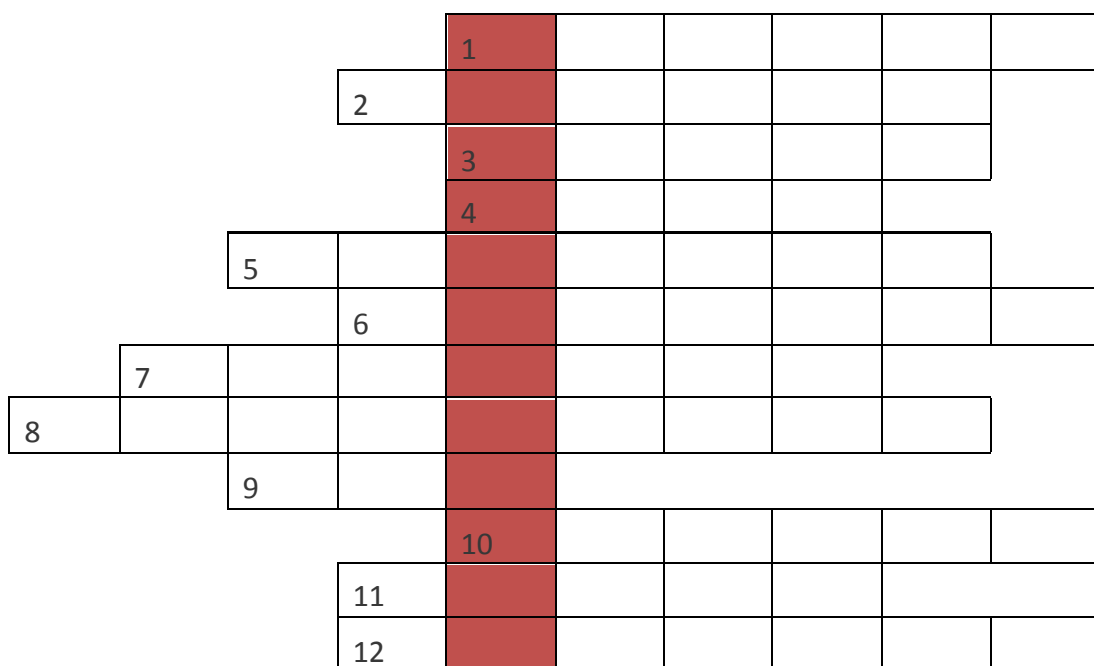
Formy pracy: zbiorowa, indywidualna

Metody pracy: pogadanka, aktywizująca, praktyczna

Środki dydaktyczne: diagram logogryfu, rozsypanki literowe, uproszczony model piramidy zdrowia, karteczki samoprzylepne, kredki, kartki, klej nożyczki, talerzyki papierowe, produkty do wykonania surówki.

Przebieg zajęć

1. Zainteresowanie tematem zajęć – rozwiązywanie logogryfu z hasłem „Jedzmy zdrowo”.



Nauczyciel odczytuje hasła, wybrani uczniowie wpisują wyrazy do dużego diagramu na tablicy.

1. Produkt mleczny w kubeczku.
2. Gdy ją obierali, to nad nią płakali.
3. Pomarańczowa krewniaczka kabaczka.
4. Pierwsze danie obiadowe.
5. Warzywo na keczup.
6. „Przestraszone” warzywo o biało-zielonych liściach.
7. Pomidory, ogórki, ziemniaki, buraki to...
8. Najważniejszy posiłek.
9. Żółty, biały lub topiony.
10. Zielony ma garniturek.
11. Jabłka, gruszki, śliwki to...
12. Wieczorny posiłek.

2. Rozwiązywanie problemu „Dlaczego powinniśmy się prawidłowo odżywiać?”

Dzieci swobodnie odpowiadają na postawione przez nauczyciela pytanie. Następnie układają W parach wyrazy z rozsypanki literowej:

I rząd – „zdrowie”,
II rząd – „siła”,
III rząd – „uroda”.

Nauczyciel porządkuje i uzupełnia wypowiedzi uczniów, np.:

Witaminy i sole mineralne zawarte w owocach i warzywach podnoszą odporność, chronią nas przed zachorowaniem. Wapń zawarty w mleku i jego przetworach wzmacnia kości. Białko z mięsa i nabiału buduje nasze mięśnie. Węglowodany, czyli kasza, ryż, makaron, pieczywo, dają nam energię do wysiłku fizycznego i nauki. Zdrowe odżywianie powoduje, że mamy ładną cerę, zdrowe zęby i paznokcie oraz lśniące włosy.

Dzieci uzupełniają zdanie i przepisują je starannie:

Prawidłowe odżywianie daje nam..., ... i...

3. Zabawa ożywiająca „Witaminki”

Swobodny taniec przy piosence „Witaminki” zespołu „Fasolki”

4. Układanie puzzli „Piramida zdrowia”

Dzieci układają pocięte rysunki konturowe przedstawiające piramidę żywieniową. Nakleją

je na kartkę i kolorują.

Nauczyciel zadaje pytania:

- Jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej?
- Których produktów powinniśmy unikać?

5. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Kucharz gotuje”

Nauczyciel rozdaje uczniom kolorowe kółka z papieru samoprzylepnego:

- kolor żółty oznacza produkty zbożowe takie jak: kasza, ryż, musli, chleb, makaron
- kolor zielony-warzywa
- kolor czerwony-owoce
- kolor biały-nabiał np.: mleko, sery, jogurty
- kolor niebieski-jaja, mięso, ryby
- kolor czarny-słodyczne

Uczniowie nakleją kółka na koszulkach i starają się pamiętać, jakie produkty oznacza ich kolor. Nauczyciel na środku sali oznacza linką koło o średnicy ok. 2 m. Dzieci swobodnie biegają. Nauczyciel jest kucharzem. Gdy woła: zupa jarzynowa, wszyscy uczniowie z zielonymi kropkami wskakują do „garnka”-koła na środku sali. Gdy nauczyciel woła: „pusty garnek” wracają do swobodnego biegania po sali. Następnie nauczyciel woła: „sałatka owocowa” i do garnka wskakują „owoce”. Potem woła: „jajecznicą” do garnka wskakują uczniowie z niebieskimi kółkami. Liczba potraw jest dowolna.

6. Miniankieta „Ulubione owoce”

Dzieci otrzymują kartki, rysują na nich w koszach ulubione owoce (lub te, które często jadają).

Karteczki przylepiają na tablicy, grupując je według gatunków tak, aby powstał wykres słupkowy. Nauczyciel omawia wyniki ankiety, zadaje pytania, np.:

- Które owoce lubimy najbardziej?
- Ile osób lubi jabłka?
- O ile więcej osób woli jabłka od gruszek?
- Ile osób razem wybrało truskawki i czereśnie?

Dzieci wykonują obliczenia i odpowiadają na pytania.

7. Zabawa w układanie jadłospisów.

Nauczyciel dzieli uczniów na 3 zespoły. Każdemu zespołowi wyznacza linkami trzy okręgi o średnicy ok. 1,5 m. Informuje uczniów, że to są talerze: śniadaniowy, obiadowy i na kolację. Dzieci mają za zadanie wymyślić trzy zdrowe posiłki-odpowiednio oznaczeni uczniowie wchodzi do okręgów. Każdy z zespołów wyznacza jedną osobę z każdego „talerza”, którą opowiada, jaki posiłek wymyślił zespół.

8. Zajęcia praktyczne - przygotowanie sałatki owocowej według wspólnie ułożonego przepisu.

9. Podsumowanie zajęć i ogłoszenie klasowego konkursu pt. „Kolorowy tydzień z warzywami i owocami”.

*Scenariusz opracowała i zajęcia przeprowadziła Agnieszka Kowalkowska - nauczycielka
w Zespole Szkolno - Przedszkolnym w Słowiku*

Zdjęcia z zajęć:

