

Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
ul. Jeziorna 5/9
02-911 Warszawa

SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Opracowanie:
Anna Chomicz
Grażyna Romańczuk
Magdalena Koch-Klimczyk
Agnieszka Straszewska

**Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
ul. Jeziorna 5/9
02-911 Warszawa**

SCENARIUSZ I

Opracowała: Anna Chomicz

Temat: Na mojej buzi jest ładna minka, gdy w moim brzuszku jest witaminka.

Adresaci: uczniowie klas II-III

Miejsce realizacji: świetlica szkolna

Cel główny: Pogłębianie wiedzy na temat owoców i ważności ich spożywania.

Cele szczegółowe:

- Dziecko potrafi opisać i nazwać owoce.
- Potrafi powiedzieć, dlaczego warto jeść owoce.
- Uczeń wie, co można zrobić z owoców.
- Uczeń doskonali pracę w grupie.
- Jest zintegrowany z koleżankami i kolegami.

Metody zajęć: pogadanka, burza mózgów, działania praktyczne.

Formy pracy: indywidualna i grupowa.

Środki dydaktyczne: gumowa piłka, koperta z nazwami owoców, kartki, pisaki, kredki, karton z namalowanym uśmiechniętym dzieckiem.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie.

Nauczyciel przedstawia cel zajęć poprzez zabawę na dywanie. Dzieci siadają w kręgu, nauczyciel rzuca gumową piłką do dzieci, prosząc aby dziecko, które złapie piłkę wymieniło jakiś owoc po czym odrzuca piłkę do nauczyciela, ten rzuca piłkę do czasu, aż pomysły się skończą. Dzieci poproszone odgadują hasło zajęć.

2. Pogadanka na temat owoców.

Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie: jaki smak mają owoce? Uświadamia im, że owoce choć są słodkie, mają mało kalorii. Pierwsze są truskawki, później czereśnie, wiśnie, maliny, porzeczki. Ich największą zaletą jest bogactwo witamin i minerałów, które dają zdrowie i przedłużają młodość. Jakie kształty mają owoce? Co przypominają? Jakie mają kolory? Nauczyciel naprowadza dzieci, aby same odkryły, że owoce mogą być twarde, miękkie, włochate (brzoskwinie, kiwi), gładkie, chropowate.

3. Zabawa w parach.

Pierwszy uczeń musi pomyśleć o owocu, ale nie może zdradzać jego nazwy. Drugi uczeń musi odgadnąć jaki to owoc i może zadawać pytania, na który pierwszy uczeń może odpowiedzieć tylko TAK lub NIE. Po odgadnięciu następuje zamiana.

4. Praca w grupach. Do czego służą owoce.

Burza mózgu. Uczniowie w 3-osobowych grupach zastanawiają się co można zrobić z owoców. Mają na to 10min. Następuje podsumowanie pracy i nauczyciel wypisuje przykłady na tablicy (przetwory, konfitury, powidła itd.)

5. Owocowa restauracja.

Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5-osobowe grupy. Mogą też zostać w grupach z poprzedniego ćwiczenia. Każda grupa losuje z koperty owoc i w grupie dzieci ustalają menu z tego owocu (np. Truskawkowo-miodowa zupa krem, Krwisty pikantno-malinowy stek itp.) Menu musi się składać z przystawki, zupy, dania głównego, napoju i deseru. Dodatkowo można wymyślić nazwę restauracji oraz narysować jej logo. Czas trwania ok. 20min. Po ukończeniu zadania grupa wychodzi na środek sali i przedstawia swoje pomysły. Każda grupa zostaje nagrodzona brawami.

6. Podsumowanie zajęć.

Aby zachować walory zdrowotne owoców, należy przestrzegać pewnych reguł:

- owoce powinny być świeże i dobrze umyte (nie wolno moczyć ich w wodzie, bo tracą wówczas witaminę C), w miarę możliwości powinno się je spożywać na surowo (przede wszystkim należy jeść surowe sezonowe owoce)
- ze względu na szybkie straty witaminy C rozdrobnienia owoców należy dokonywać bezpośrednio przed spożyciem (tyle, ile potrzeba na jeden posiłek, nie przechowywać przygotowanych potraw z owoców), a do obierania, krojenia czy rozdrabniania używać noży i narzędzi ze stali nierdzewnej
- gotować krótko, w niewielkiej ilości wody i spożywać bezpośrednio po ugotowaniu, aby nie dopuścić do dalszych strat witaminy C (unikać przetrzymywania ugotowanych potraw w ciepłe)
- unikać dostępu powietrza, światła i ciepła do obranych i pokrojonych owoców (zawsze należy je przykrywać i schładzać, ale nie moczyć w wodzie)

Nauczyciel przygotowuje duży karton z narysowanym konturem dziecka z brzuszkiem, dzieci podchodząc kolejno rysują w brzuszku swój ulubiony owoc. Pracę można wywiesić na tablicy korkowej. Podpisujemy pracę hasłem zajęć: *Na mojej buzi jest ładna minka, gdy w moim brzuszku jest witaminka.*

Ewaluacja: Uczniowie siadają w kręgu na dywanie. Nauczyciel zadaje pytania: Czy podobały Ci się dzisiejsze zajęcia? Która zabawa przypadła Ci do gustu? Uczniowie odpowiadają przez podniesienie ręki. Czego się dziś nauczyłeś? Odpowiadają kolejno. Nauczyciel dziękuje uczniom za wspaniałą pracę.

**Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
ul. Jeziorna 5/9
02-911 Warszawa**

SCENARIUSZ II

Opracowała: Grażyna Romańczuk

Temat zajęć: „Śniadanie w szkole może być pyszne i zdrowe”.

Adresaci: uczniowie klasy II

Cele:

1. Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się.
2. Zapoznanie się z piramidą żywieniową.
3. Poznanie zasad przyrządzania zdrowych kanapek.
4. Układanie menu na II śniadanie w szkole.
5. Kształtowanie umiejętności kulturalnego zachowania się przy stole.

Metody pracy: pogadanka, rozmowa kierowana.

Formy pracy: grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: produkty do przyrządzenia kanapek, plansze do wystroju sali, karty z menu, wiersz S. Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”, karty z piramidą zdrowia, naturalne okazy owoców i warzyw

Przebieg zajęć:

1. Zaproszenie dzieci do zajęcia miejsc w kręgu i podanie tematu zajęć.
2. Pogadanka na temat znaczenia zdrowego odżywiania się.

Prawidłowy rozwój dzieci, ich sprawność intelektualna i fizyczna zależy od sposobu odżywiania. Organizmy dzieci w wieku szkolnym wymagają wartościowych i prawidłowo skomponowanych posiłków. Pierwszym obowiązkowym posiłkiem jest śniadanie, które powinno być zjedzone przed wyjściem z domu. Powinno ono zawierać węglowodany złożone (pieczywo, płatki zbożowe), białko zwierzęce (mleko, wędlina, jajko, ser), składniki mineralne i witaminy (warzywa, owoce). Tak zestawiony posiłek stanie się źródłem energii potrzebnej dziecku na dłuższy czas, poprawi samopoczucie i koncentrację w trakcie nauki. Po upływie trzech, maksymalnie czterech godzin konieczne jest spożycie drugiego śniadania. Najkorzystniejszym rozwiązaniem są kanapki uzupełnione owocami i napojem. Najlepiej wykorzystać pieczywo pełnoziarniste np. bułki żytnie, owsiane, grahamki czy pieczywo białe cienko smarowane masłem z dodatkiem produktów białkowych – wędlin, pieczonych mięs, jajek, serów, ryb. Konieczny jest dodatek warzyw w postaci liści sałaty, kapusty pekińskiej, papryki, ogórka, pomidora, rzodkiewki, szczypiorku. Posiłek ten dobrze jest również uzupełnić sezonowym owocem. Bardzo potrzebne dzieciom są produkty

mleczne – jogurty, serki, koktajle mleczne. Dziecko powinno pić sporo płynów od 800 ml do litra dziennie. Najlepiej, jeśli to będą soki owocowe, warzywne, niegazowana woda mineralna. Smakołyki tak lubiane przez dzieci oprócz dużej ilości kalorii i niezdrowych tłuszczów, nie mają żadnej wartości odżywczej. Słodycze można zastąpić paluszkami z sezamu, suszonymi owocami, orzechami (w małych ilościach), ciastem biszkoptowym z owocami lub galaretką, ciasteczkami zbożowymi z dodatkami ziaren, orzechów i suszonych owoców.

3. Prezentacja piramidy żywieniowej (zdrowia), rozdanie dzieciom kart pokarmów z piramidą zdrowia, podział pokarmów na poszczególne grupy, omówienie ich znaczenia dla zdrowia i rozwoju. Uzupełnianie piramidy żywieniowej.

4. Omówienie zasad zachowania higieny przy przyrządzaniu i jedzeniu oraz kulturalnego zachowania się przy stole: mycie rąk, serwetki, postawa przy stole.

5. „Kanapkowy świat” – omówienie zasad przyrządzania zdrowych kanapek. Przyrządzanie i konsumpcja kanapek.

6. Układanie menu na II śniadanie w szkole w grupach.

II ŚNIADANIE

zjedz sałatkę warzywną

zjedz jabłko, pomarańczę, parę śliwek lub kiwi

do kanapek dodaj sałatę, kiełki, pomidory

Wypisanie najlepszych menu na planszach, dekoracja tablic.

7. Reklama zdrowego produktu – praca plastyczna. Recytacja przez uczniów wiersza S. Karaszeńskiego pt. „Dla każdego coś zdrowego” Rozmowa na temat treści wysłuchanego wiersza. Indywidualne projektowanie reklamy zdrowego produktu. Ocena i wystawa prac.

Ewaluacja:

Nauczyciel zadaje pytania, dzieci odpowiadają przez podniesienie ręki.

1. Komu podobały się dzisiejsze zajęcia?
2. Kto chciałby mieć podobne zajęcia o jedzeniu?
3. Kto nauczył się dzisiaj jak przygotować zdrowe kanapki?
4. Kto wie z czego składa się zdrowa kanapka?

ZAŁĄCZNIK

WIERSZ S. KARASZEWSKIEGO

Dla każdego coś zdrowego

*Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!*

*Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!*

*Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!*

*Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!*

*I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!*

*Oprócz klusek i kotleta
niech się z jarzyn składa dieta!*

*Jedz surówki i sałatki,
będziesz za to piękny, gładki!*

*Gotowane lub duszone
zawsze zdrowsze niż smażone!*

*Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!*

*Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!*

*Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!*

*Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skracą życie!*

*Bób, fasola, groszek, soja –
to trawa będzie twoja!*

*Sosy lepsze są niż tłuszcze,
niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!*

*Zostaw smalec, dolej olej,
niech na olej będzie kolej!*

*Dobra także jest oliwa,
bo dla zdrowia sprawiedliwa!*

**Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
ul. Jeziorna 5/9
02-911 Warszawa**

SCENARIUSZ III

Opracowała: Magdalena Koch-Klimczyk

Temat: „Żyj zdrowo –zasady zdrowego żywienia”.

Adresaci: uczniowie klasy II

Cele ogólne:

- Promowanie zdrowego stylu życia i postaw świadomego konsumenta.
- Stwarzanie sytuacji sprzyjających aktywizowaniu dzieci i integracji grupy.

Cele operacyjne:

- słucha wiersza i odpowiada na pytania,
- dziecko zna zasady prawidłowego i zdrowego żywienia,
- wzbogaca słownictwo dotyczące produktów żywnościowych,
- segreguje produkty żywnościowe na zdrowe i niezdrowe,
- rozumie znaczenie spożywania owoców, warzyw i nabiału,
- wie jak należy postępować, aby być zdrowym,
- dokonuje właściwych skojarzeń z pojęciem „zdrowy styl życia”,
- czerpie radość ze wspólnych zabaw muzyczno- ruchowych,
- wykonuje pracę zespołową – plakat.

Metody: słowna, oglądowa, czynna.

Formy: zbiorowa, indywidualna, zespołowa.

Pomoce dydaktyczne: karton A0, kredki, papier kolorowy, wycinki z gazet o tematyce prozdrowotnej, klej, nożyczki, prezentacja multimedialna „Zasady racjonalnego żywienia dzieci w wieku szkolnym”, kolorowanki tematyczne: piramida żywieniowa, dwa koszyczki, karteczki z napisem Zdrowa żywność oraz Niezdrowa żywność. Płyta CD z piosenką „Witaminki”, przysłowia wydrukowane dla każdego ucznia.

Przebieg zajęć :

1. Zabawa integracyjna „Powitanie”.

Witam wszystkie dzieci, które: (np. zjadły dzisiaj śniadanie, lubią owoce i warzywa, codziennie piją mleko, myją ręce przed jedzeniem, lubią biegać, jeżdżą na rowerze, myją zęby po jedzeniu ...).

2. Prezentacja multimedialna „Zasady żywieniowe dzieci w wieku szkolnym”.

Rozmowa na temat zdrowego żywienia:

- *Jakie produkty należy jeść, aby być zdrowym?*
- *Dlaczego trzeba jeść owoce i warzywa?*

- *Jakich produktów należy unikać lub ograniczyć ich spożywanie?*
- *Co trzeba jeszcze robić, aby być zdrowym?*

3. Zabawa ruchowa – „Sałatka zdrowia”. Na hasło: „owoce” – biegają dziewczynki, „warzywa” – chłopcy, „sałatka,” - wszystkie dzieci.

4. Robimy zakupy. Segregowanie produktów żywnościowych na: zdrowe i niezdrowe. Dziecko wybiera jeden produkt i wkłada do koszyka z napisem „Zdrowa żywność” lub z napisem „Niezdrowa żywność” i uzasadnia swój wybór.

5. Słuchanie przysłów na temat zdrowia i wyjaśnienie ich znaczenia.

- *Czystość to zdrowie – mówi przysłowie.*
- *Kto się myje, ten długo żyje.*
- *Co za wiele, to niezdrowo.*
- *W zdrowym ciele zdrowy duch.*
- *Śmiech to zdrowie.*

6. Wspólne śpiewanie piosenki – „Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”.

Forma ewaluacji: Wykonanie plakatów w czterech zespołach na temat „Jakie produkty należy spożywać, a jakich unikać, aby być zdrowym?”. Dziecko wycina produkty z reklam, nakleja na duży arkusz szarego papieru, dorysowuje elementy wg własnego pomysłu, współdziała w zespole, dba o estetykę wspólnej pracy. Prezentacja plakatów.

Podziękowanie za wspólną pracę- pochwała w postaci naklejek jabłuszko.

ZAŁĄCZNIK

Piosenka: „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” – A. Grabowski, K. Marzec

*Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inni chłopcy, silni jak słońce,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek!
Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!
Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!*

*Wiśnie i śliwki, chrupka marchewka,
gruszka, pietruszka i kalarepka,
kwaśne porzeczki, słodkie malinki,
to wszystko właśnie są witaminki!
Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,*

*bo zjadają witaminki!
Witaminki, witaminki
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mają dziarskie minki,
bo zjadają witaminki!*

**Szkoła Podstawowa nr 103
im. Bohaterów Warszawy 1939-1945
ul. Jeziorna 5/9
02-911 Warszawa**

SCENARIUSZ IV

Opracowała: Agnieszka Straszewska

Temat: Zdrowe odżywianie i sprawność fizyczna.

Adresaci: uczniowie klas IV-VI

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego odżywiania i wagi sprawności fizycznej

Cele szczegółowe:

- doskonalenie umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji,
- uświadomienie uczniom odpowiedzialności za własne czyny.

Metody i techniki pracy: dyskusja, pogadanka, burza mózgów.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa.

Środki dydaktyczne: tablica interaktywna, karty pracy, słowniki.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel prosi uczniów, aby wyobrazili sobie, że jedzą kawałek ulubionego ciasta, a następnie pyta jak ono smakuje i jak się czują po zjedzeniu kawałka. Później nauczyciel prosi, aby uczniowie wyobrazili sobie, że zjadają całe ciasto i zadaje te same pytania.
2. Nauczyciel wraz z uczniami przeprowadza dyskusję na temat:
 - Czemu te same rzeczy mogą smakować tak dobrze i tak źle jednocześnie?
 - Co oznacza wyrażenie „jesteś tym, co jesz”?
 - Jaki związek ma powyższe wyrażenie z przykładem z ciastem?
3. Nauczyciel wyjaśnia, że na lekcji uczniowie będą zajmować się zdrowym odżywianiem, wybieraniem właściwych produktów i podejmowaniem świadomych decyzji żywieniowych.
4. Karta pracy „Fun Facts” – zabawne fakty związane z odżywianiem (czas trwania: 20 min.). Uczniowie pracują w parach lub małych grupach uzupełniając fakty związane ze zdrowym trybem życia. Zagadnienia: Co to jest odżywianie? Czym

jest trawienie? Czym są składniki odżywcze? W czym są składniki odżywcze?
Czemu ćwiczenia fizyczne są tak ważne?

5. Karta pracy „Najważniejsze składniki odżywcze” (czas trwania: 15 min.). Uczniowie próbują zdefiniować pojęcie „składnik odżywczy” (substancja znajdująca się w jedzeniu, która pozwala organizmowi rozwijać się). Nauczyciel wyjaśnia różnorodność składników odżywczych i miejsca, w których można je znaleźć.

Uczniowie uzupełniają kartę pracy. Najważniejsze zagadnienia:

- organizm potrzebuje różnorodnych składników odżywczych,
- żaden produkt żywieniowy nie zawiera wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- warzywa i owoce mają o wiele więcej składników odżywczych niż produkty przetwarzane czy pieczone,
- wybieranie zdrowego jedzenia nie zawsze musi być nudne lub nieprzyjemne.

6. Zakończenie zajęć: Uczniowie otrzymują zadanie domowe – przygotowanie plakatu.
Forma ewaluacji: sprawdzenie pracy domowej na kolejnej lekcji.

ZAŁĄCZNIKI

Karta pracy nr 1

Fun with Facts

Taking good care of yourself is important. Staying healthy helps you to grow up strong and allows you to do all of the things you like. Eating right and exercising are **two** very important ways you can take good care of yourself. You don't have to be a genius to learn how to make healthy food and exercise choices. But there are some important facts you need to know. Some of these facts are listed here. See how many facts your group can get right.

_____ are the substances found in food which our bodies need for energy and growth.

_____ is all about how our bodies use the food we eat for energy and growth.

Some foods have a lot of nutrients and are _____

Digestion of food takes place in the _____

_____ and the small intestines.

_____ is the process of separating nutrients from food for energy and growth.

Other foods do not have a lot of nutrients and are _____

Some foods have a lot of nutrients and are _____

_____ is another way we can take good care of ourselves!

Nutrients are the chemicals, or substances, found in food which the body needs to function properly. There are many different nutrients. Some are listed below. Circle the nutrients you are familiar with.

Fiber

Minerals

Iron

Carbohydrates

Fat

Vitamins

Protein

Water

Calcium

Water is the most important of all nutrients. You should drink at least 4-5 glasses of water a day. How many glasses of water do you drink each day? _____

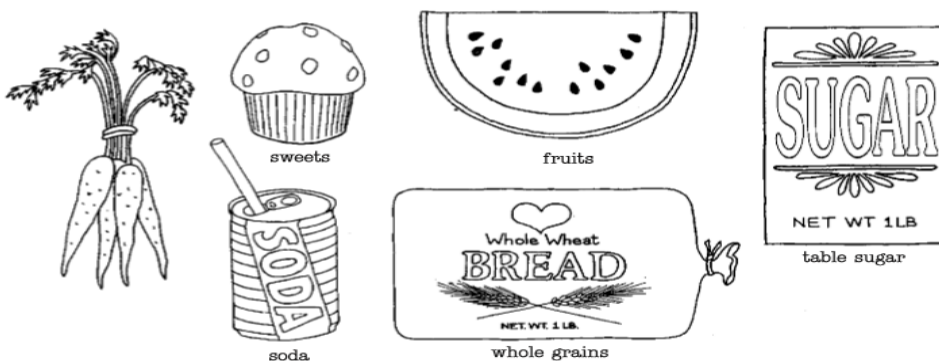
Fat is also an important nutrient. It provides energy for the body and helps to maintain proper body temperature. Some fats are better for us than others. Saturated fats come from animal foods such as meat, milk, cheese, and butter. Too much saturated fat can cause serious health problems like heart disease. These foods should be eaten in very small amounts. One way to eat less saturated fat is to buy low-fat versions of milk, cheese, and other dairy products.

Unsaturated fats are healthier fats and they come from plant foods and most fish.

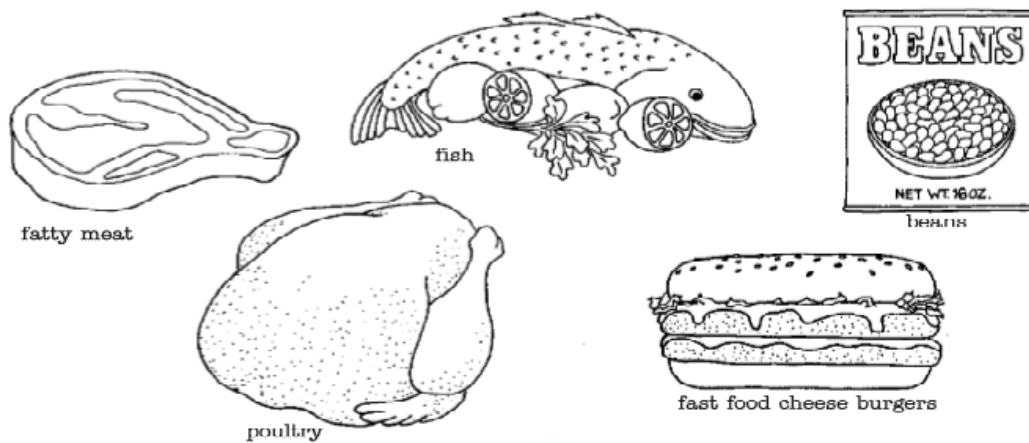
Oil is an example of a fat that comes from plants.

Can you name some plants that are used to make oil?

Carbohydrates are nutrients which should make up the largest part of your diet. Carbohydrates provide the body with its main source of energy. Some forms of carbohydrates are healthier than others. Circle the foods which provide the best forms of carbohydrates.



Proteins are also very important nutrients. They are necessary to build and repair body tissue. Some foods high in protein are also high in fat, which is not very healthy. Circle the foods which are the best sources of protein.



Vitamins and Minerals These nutrients are required in much smaller amounts than other nutrients. Certain vitamins and minerals are very important for young people. Calcium is an important mineral for building strong bones and teeth. Fresh fruits and vegetables are excellent sources of vitamins and minerals. Dairy products, particularly low-fat and non-fat products are also excellent sources of vitamins and calcium.



Draw a picture of your favorite fruit.

A large, empty rounded rectangle intended for a student to draw their favorite fruit.



Draw a picture of your favorite vegetable.

A large, empty rounded rectangle intended for a student to draw their favorite vegetable.