

Grażyna Łęczycka

edukacja wczesnoszkolna

Scenariusz zajęć zintegrowanych do klasy II

Temat: Zdrowe odżywianie

Cele lekcji:

Uczeń:

- wie na czym polega zdrowe odżywianie i jaki ma wpływ na rozwój organizmu;
- potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla zdrowia;
- potrafi podać przynajmniej 2 produkty pochodzenia zwierzęcego roślinnego zawierających ;
- czyta ze zrozumieniem;
- uważnie słucha wypowiedzi innych;
- zna pojęcie litr i jego skrócony zapis;
- odmierza płyny za pomocą miarek;
- wykonuje w grupie plansze prezentujące zdrowe posiłki na: śniadanie, obiad, kolację i dokonuje prezentacji

Cele wychowawcze:

- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania;
- wdrażanie do bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu;
- wdrażanie do zgodnej współpracy w grupie

Metody: słowna- pogadanka, oglądowa, pokaz, puzzle, praktycznego działania, metoda ewaluacyjna- kosz i walizka

Formy: indywidualna, praca w parach, grupowa, zbiorowa

Środki dydaktyczne: worek niespodzianka ze zdrowymi produktami, kartki w trzech kolorach z tekstem informacyjnym, słownik Języka Polskiego PWN, laptop, projektor, film *Zasoby Youtube* <https://www.youtube.com/watch?v=Sbx4Hs7LsDU> na temat: „ Zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie”, Multibook „Oto Ja” – ćwiczenia interaktywne, 3 duże plansze z instrukcją dla grup, książki kucharskie, ilustracje, wystawka zdrowej żywności, plastikowe

butelki o pojemności: 1 l, 2 l, 0,5 l, woda, 4 szklanki, lizaki (prawda, fałsz), cenki sklepowe, rysunek kosza i walizki

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Worek niespodzianka - zabawa wprowadzająca.

Dzieci siedzą w kręgu, nauczyciel stwarza atmosferę zaciekawienia pokazując worek niespodziankę. Worek krąży po obwodzie koła, dzieci kolejno wyjmują produkty podając ich nazwy. Zadaniem ich jest ustalenie wspólnej nazwy dla tych produktów (zdrowa żywność). Nauczyciel odwołuje się do zorganizowanej w klasie wystawki poświęconej zdrowemu odżywianiu.

2. Podanie celów zajęć w języku ucznia

Nauczyciel: Na dzisiejszych zajęciach dowiedziecie się, co to jest zdrowe odżywianie i jak wpływa ono na rozwój człowieka. Poznać produkty zdrowe i szkodliwe dla zdrowia, pochodzenia zwierzęcego i roślinnego wraz z zawierającymi je witaminami. Wykonacie w grupach plansze, w których zaproponujecie zdrowe posiłki na śniadanie, obiad i kolację.

Będę zwracała szczególną uwagę czy potrafcie:

- czytać ze zrozumieniem,
- uważnie słuchać wypowiedzi innych,
- odróżnić produkty zdrowe od szkodliwych,
- wymienić przynajmniej 2 produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego,
- zgodnie pracować w grupie

3. Nauczyciel odczytuje ze Słownika Języka Polskiego PWN definicję zdrowej żywności i zdrowego odżywiania.

4. Dzieci w kręgu śpiewając I zwrotkę piosenki „Oto Ja” przekazują sobie zgodnie z ruchem wskazówek zegara karki w trzech kolorach z tekstem informacyjnym do pracy w grupach.

5. Dzieci oglądają film *Zasoby Youtube* <https://www.youtube.com/watch?v=Sbx4Hs7LsDU> na temat: „Zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie”, następnie rozmawiają na temat prezentowanej treści. Wyciągają wnioski dotyczące zdrowego odżywiania.

6. Pogadanka na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z komputera i Internetu.

7. Praca w grupach – puzzle.

Dzieci w parach czytają ze zrozumieniem tekst informacyjny o zdrowym odżywianiu (**zał. 1**), następnie dokonują selekcji, wyszukują i ustalają najważniejsze i konkretne informacje w tekście. Na umówiony sygnał tworzą inne grupy w ten sposób, aby były w nich 3 kolory kartek z różnorodną treścią. Dalej każda z osób prezentuje nauczoną treść pozostałym uczestnikom grup ucząc się nawzajem.

8. Praca z Multibookiem „Oto Ja”. („Podręcznik matematyczno-przyrodniczy” cz. 1, s. 34,35). Nauczyciel omawia z uczniami wpływ różnorodnych produktów na rozwój organizmu. Dzieci poznają 3 ważne witaminy: A, C i D. Dowiadują się w jakich produktach występują oraz jaki jest ich funkcja w organizmie.

9. Ćwiczenia interaktywne z wykorzystaniem Multibooka „Oto Ja”. (Chętne dzieci podchodzą do komputera i wykonują ćwiczenia).

- Segregowanie produktów ze względu na ich rolę w organizmie (Zadaniem dzieci jest umieszczenie odpowiednich produktów we właściwej pętli)
- Sprawdzenie zdobytej wiedzy (czytanie ze zrozumieniem, udzielanie poprawnych odpowiedzi).

10. Podkreślenie roli ruchu dla zdrowia organizmu – gimnastyka.

11. Dzieci podzielone na 3 grupy wykonują plansze przedstawiające zdrowe posiłki na: śniadanie, obiad i kolację (**zał. 2**) z wykorzystaniem zgromadzonych, kolorowych wycinków z gazet (mogą też rysować). Następnie zadaniem dzieci jest ustalenie i wypisanie nazw witamin zawartych w tych produktach i posiłkach. Nauczyciel ustala czas wykonania - 15 min.

12. Prezentacja pracy grup pod tablicą.

Uczniowie poszczególnych grup opowiadają , jakie zdrowe produkty i posiłki zaproponowali demonstrując jednocześnie efekty swojej pracy. Odczytują nazwy wypisanych witamin i wyjaśniają w jakie produkty je zawierają.

13. Wprowadzenie pojęcia litr jako jednostki pojemności oraz jego zapisu skrótowego – szacowanie, eksperymentowanie, ćwiczenia praktyczne w mierzeniu pojemności płynów.

Dzieci w zeszytach zapisują jednostkę pojemności: 1litr i skrót 1 l. Nauczyciel demonstruje butelki różnej pojemności: 1 l, 2 l, 0,5 l. Odwołując się do zdobytej wiedzy uczniów zadaje pytanie: Ile litrów wody powinno wypijać dziecko w ciągu dnia, a ile osoba dorosła?

Dzieci sprawdzają pojemność butelek przelewając wodę. Następnie szacują ile szklanek wody mieści się w butelce litrowej. Eksperymentują i wnioskuje: W 1 litrze mieszczą się 4 szklanki wody.

14. Podsumowanie i ocena zajęć

Sprawdzenie realizacji osiągniętych celów – wykorzystanie lizaków (prawda, fałsz)

Nauczyciel czyta zdania dotyczące opanowanych treści, uczniowie uważnie słuchają i podnoszą odpowiedni lizak w górę z literami: P (prawda), F (fałsz)

- *Aby być zdrowym i odpornym na choroby trzeba jeść różnorodne pokarmy. (P)*
- *Wędliny, jajka, przetwory mleczne to produkty pochodzenia roślinnego.(F)*
- *Owoce, warzywa, kasze, ryż to produkty pochodzenia roślinnego (P)*
- *Człowiek dorosły powinien wypijać około 1 l wody (F)*

Nauczyciel zadaje pytanie : Czego się nauczyliśmy na dzisiejszych zajęciach? Wypowiedzi dzieci.

Zadanie pracy domowej: Ułóż i napisz w zeszycie zdania z wyrazami: **śniadanie, witaminy, obiad, warzywa, owoce, kolacja**. Wymyśl z rodzicami i napisz krótką rymowaną o zdrowym odżywianiu.

Pochwała i ocena pracy uczniów przez nauczyciela.

Dzieci dokonują samooceny umieszczając cenki sklepowe na walizce lub koszu (kosz i walizka).

Załącznik 1

Grupa I

Przeczytajcie treść tekstu. Ustalcie w parach najważniejsze informacje, opowiedzcie je sobie, a następnie przedstawcie je w innej grupie.

Żeby być zdrowym i odpornym na choroby, musisz jeść różne pokarmy. W ciągu dnia jesz kilka posiłków. Dostarczają one energii i siły do nauki, pracy i zabawy. Odpowiednie odżywianie w twoim wieku jest bardzo ważne, ponieważ twój organizm rozwija się i rośnie. Właściwe odżywianie polega na jedzeniu urozmaiconych posiłków.

Grupa II

Przeczytajcie treść tekstu. Ustalcie w parach najważniejsze informacje, opowiedzcie je sobie, a następnie przedstawcie je w innej grupie.

Pożywienie może być pochodzenia zwierzęcego, jak na przykład: jajka, mleko, mięso i ich przetwory (sery, wędliny i tym podobne), lub roślinnego – owoce, warzywa, kasze, ryż. W produktach tych są witaminy. Witaminy są niezbędne do właściwego funkcjonowania twojego organizmu. Chronią cię przed chorobami lub pomagają wrócić do zdrowia.

Grupa III

Przeczytajcie treść tekstu. Ustalcie w parach najważniejsze informacje, opowiedzcie je sobie, a następnie przedstawcie je w innej grupie.

We właściwym odżywianiu bardzo ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Dorosły człowiek powinien wypić około 2 litrów wody dziennie, a dziecko – około 1 litra. Należy pamiętać, że owoce i warzywa też zawierają wodę. Jeżeli jesz ich dużo, możesz pić mniej wody.

Załącznik 2

Grupa I

Opracujcie w parach planszę przedstawiającą zdrowe posiłki na śniadanie. Możecie je wybrać z gotowych wycinków z gazet lub narysować. Wypiszcie nazwy witamin, które zawierają te produkty. Macie na to 15 minut.

zdrowe śniadanie

witaminy:

Grupa II

Opracujcie w parach planszę przedstawiającą zdrowe posiłki na obiad. Możecie je wybrać z gotowych wycinków z gazet lub narysować. Wypiszcie nazwy witamin, które zawierają te produkty. Macie na to 15 minut.

zdrowy obiad

I danie:

II danie:

deser:

witaminy:

Grupa III

Opracujcie w parach planszę przedstawiającą zdrowe posiłki na kolację. Możecie je wybrać z gotowych wycinków z gazet lub narysować. Wypiszcie nazwy witamin, które zawierają te produkty. Macie na to 15 minut.

zdrowa kolacja

Witaminy:

