

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności podawania wyrazów na podaną literę.

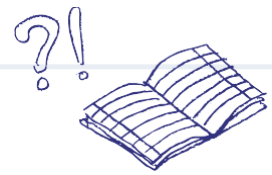
Przeznaczenie: Dla klas II-III.

Czas trwania: 10 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Kartki papieru, ołówki lub długopisy.

### Przebieg:



Dzieci mają przed sobą kartki papieru i długopisy. Gra, którą rozegrają, będzie podobna do słownej gry „państwa-miasta”, z tą różnicą, że zamiast używania nazw państw i miast na ustaloną literę, uczniowie będą podawali nazwy produktów spożywczych i potraw. Gra rozpoczyna się od wyliczanki alfabetu (czynność tę rozpocznie nauczyciel, w dalszych rozgrywkach będą ją kontynuowali uczniowie). Na hasło „stop” jednego z uczniów podaje on jedną z liter alfabetu. Na tę literę uczniowie będą zapisywali na kartkach produkt spożywczy i osobno nazwę potrawy. Po kilku minutach uczniowie podają głośno zapisane nazwy. Powtarzające się nazwy są cenione za jeden punkt, a niepowtarzające się za 3 punkty (brak odpowiedzi – bez punktów). Po podliczeniu punktów jeszcze raz losuje się literę i szuka nazw. Gra kończy się po kilku kolejkach w wyznaczonym przez nauczyciela czasie. Wygrywa uczeń, który zdobył największą liczbę punktów.



**Uzasadnienie:** rozmowa na temat produktów i potraw może być przyczynkiem do rozmowy na temat tego co można jeść w trakcie 5 posiłków – na śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację, aby było pożywne, zróżnicowane i zdrowe.



## Scenariusz 4 - matematyka

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności rachowania.

Przeznaczenie: Dla klas I-III.

Czastrwania: 20-45 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Fasolki (około 10 na każdego ucznia), zapałki (w zależności od możliwości rachunkowych uczniów), nitki, nożyczki, kartoniki z etykietami wartości (aneks 4 – etykiety).



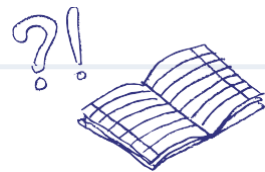
### Przebieg:

Zapoznanie z grą (pierwszy etap): nauczyciel zaznacza na podłodze pięć koncentrycznie ułożonych okręgów za pomocą nitki, w każdym z nich układa jeden znacznik (etykietę z wartością – aneks). Ułożone okręgi mają mieć taką wartość, aby najmniejsze koło miało najwyższą wartość (5), a okrąg ułożony na zewnątrz najmniejszą wartość (1). Nauczyciel spośród uczniów wyłania dwóch, którzy zademonstrują grę. Każdy z uczestników gry otrzymuje 10 fasolek. Zgodnie z wybraną kolejnością rzucają oni fasolki z wysokości łokcia nad podłogą na ułożone koncentrycznie okręgi. Tam gdzie upadną fasolki, taką otrzymują wartość (np., jeżeli fasolka upadła na centralny okrąg otrzymuje najwyższą wartość 5). Uczeń rachuje uzyskane w sumie punkty za wszystkie fasolki i oddaje ruch następnemu graczowi. Wygrywa ten uczeń, któremu udało się uzyskać najwięcej punktów. W łatwiejszej wersji gry – dla młodszych uczniów można zmniejszyć liczbę fasoli, wprowadzić liczydła oraz pozwolić dzieciom przeliczać na kartce papieru wartość fasolek lub zastępować je zapałkami zgodnie z jej wartością. W drugim etapie nauczyciel przeprowadza turniej, który będzie odbywał się w sposób analogiczny w niewielkich grupach uczniów przy stolikach. Każda grupa dysponując fasolkami, kartkami i narzędziem pisarskim (oraz w razie potrzeby zapałkami) sama będzie przeprowadzała rozgrywki. Na koniec turnieju nauczyciel zapisze na tablicy wyniki z każdej z grup i dokona podsumowania (ewentualnie przeprowadzi decydującą rozgrywkę) dla wyłonienia zwycięzcy turnieju.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

**Uzasadnienie:** Rzucanie fasolek do koła znajdującego się w samym środku tarczy (do 5) nie jest takie trudne, jak zjedzenie pięciu posiłków w ciągu dnia. Gra w rzucanie fasolkami ma na celu oprócz kształtowania umiejętności rachowania, dać nauczycielowi możliwość uświadomienia dzieci, jak ważne jest zjedzenie pięciu posiłków w ciągu dnia. Nauczyciel może wyjaśnić, że do przewodu pokarmowego dostarczane jest pożywienie, które trawione, zaspokaja głód. Po wchłonięciu i "zużyciu" energii z posiłku, należy spożyć następny. Wtedy organizm "na bieżąco" wykorzystuje dostawy z zewnątrz i nie musi gromadzić zapasów, a zjadane pokarmy gwarantują właściwą pracę przewodu pokarmowego i całego organizmu. Ustalona liczba posiłków ma na celu także zapobieganie innemu niekorzystnemu zjawisku, jakim jest podjadanie.



ABC



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

## Scenariusz 4 - plastyka

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności rysowania na podany temat.

Przeznaczenie: Dla klas I-III.

Czastrwania: 10-15 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Koło procentowe oraz koło z nazwami posiłków – dla młodszej grupy (aneks 4).

### Przebieg:

Nauczyciel rozdaje uczniom koło procentowe (aneks 4 – koło), które uczniowie muszą wyciąć i uporządkować zgodnie z wyjaśnieniem nauczyciela (patrz uzasadnienie). Następnie uczniowie mają za zadanie narysować na pociętych kartonikach posiłki, które mogą spożywać w ramach śniadania (25%), II śniadania (10%), obiadu (30%), podwieczorku (10%) oraz kolacji (25%). Dla młodszych uczniów nauczyciel rozdaje koło z nazwami posiłków.



**Uzasadnienie:** Polacy spożywają głównie niezdrowe przekąski. Zwykle są to słodkie, przekąski słone oraz słodkie napoje. Ich łączna wartość energetyczna często jest wyższa niż normalnego posiłku. Podjadanie znosi uczucie głodu dając przyjemne wrażenia smakowe i często powoduje wykluczenie z codziennego jadłospisu pełnowartościowych potraw.

ABC  
😊

W modelu prawidłowego żywienia dzieci w wieku szkolnym, zaleca się trzy posiłki większe i dwa mniejsze. Należy pamiętać o tym, że każdą przekąskę, po którą sięgamy w ciągu dnia, musimy traktować jak posiłek. Jeśli już musimy wybrać przekąskę- sięgnijmy po świeże warzywa i owoce, mleczne produkty fermentowane, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i suszone.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności biegu i rywalizacji drużynowej.

Przeznaczenie: Dla klas I-III.

Czas trwania: 10 min.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Pachołki, pałeczki.

### Przebieg:

Nauczyciel w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym ustawia cztery pachołki tworząc z nich tor do biegu w kształcie koła lub owalu. Dzieli uczniów na pięcioosobowe zespoły (w przypadku, gdy liczba osób w klasie nie jest podzielna przez 5, wówczas w mniej liczonym zespole, jeden uczeń lub dwóch biegnie dwukrotnie). Każda grupa ustawia się przy jednym z pachołków, w kierunku wyznaczonym przez nauczyciela (np. w prawą stronę okręgu). Pierwsze osoby z grup otrzymują pałeczki, które po przebiegnięciu okrążenia podają kolejnej osobie z drużyny. Wygrywa ta grupa, która ukończy bieg najszybciej i nie zgubi pałeczki.



**Uzasadnienie:** w grze pałeczka jest symbolem posiłku, w ciągu dnia nie powinno się rezygnować z żadnego posiłku, ponieważ następuje duża utrata sił. W trakcie sztafety następni biegacze będą posiadali więcej sił do biegu niż osoby, które właśnie dobiegły do mety. Ćwiczenie ma uświadomić uczniom, że wykorzystanie energii i składników odżywczych z całodziennej racji pokarmowej jest najlepsze wtedy, gdy zostanie ona podzielona na kilka posiłków, a niedostarczona jednorazowo.

ABC  




• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •