

## Scenariusz 5 – język polski

Temat zajęć:

Jedź o stałych  
porach  
i nie śpiesz się



Cele edukacyjne: zapoznanie dzieci z zegarkiem, zaznaczanie na zegarze godzin i minut, obliczenia arytmetyczne polegające na obliczeniach czasowych..

Przeznaczenie: dla klas II-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Kartki papieru, nożyczki, ołówki lub długopisy.

### Przebieg:



Każdy uczeń mając przed sobą kartkę papieru nacina ją tworząc 5 pasków. Uwaga: kartkę należy naciąć, a nie przeciąć – patrz: czerwona linia na schemacie poniżej. Zabawa rozpoczyna się od zapisania przez wszystkich uczniów osoby w kolumnie „Kto”. Uczniowie mogą wpisywać tu wymyślone lub prawdziwe postacie. Po zapisaniu zwijają zapisany fragment papieru po to, aby następne osoby nie widziały, co zostało napisane, a następnie przekazują kartkę dalej – następnej osobie. Dla ułatwienia dzieci mogą siedzieć na krzesłach ustawionych w kole. Uczniowie przekazując kartkę otrzymują od swojego kolegi inną. Zapisują na niej kolejną osobę – w kolumnie „Z kim” i podają dalej. W ten sposób na arkuszu papieru zostaje zapisany jeden wiersz w każdej kolumnie. Gdy każdy z uczniów uzupełni wiersz w ostatniej kolumnie (i zagnie kartkę), przekazuje kartkę po raz ostatni. Teraz wszyscy rozprostowują swoje kartki i kolejno, odczytują ich treść, tworząc zdania złożone. Tego typu rozgrywki można przeprowadzać kilka razy używając tego samego arkusza.

ABC



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

**Uzasadnienie:** Pobudzamy dzieci do rozmowy na temat spożywania posiłków o określonych porach dnia. Nie możemy pominąć jednego posiłku, bo może nam zabraknąć energii na dalszą część dnia. Tak samo nie możemy się przejadać. Nie powinniśmy też jeść za szybko, ponieważ może nas rozboleć brzuch. Najlepszym rozwiązaniem jest jedzenie powoli (przeżuwanie jedzenia) i o stałych porach. Nauczyciel zaznacza, że podczas wpisywania słów mają posługiwać się takimi, które



Kto	Z kim	Co robi (z nazwą potrawy)	Gdzie	Kiedy

ABC  




• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

## Scenariusz 5 - matematyka

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności mnożenia. czasowych.

Przeznaczenie: dla klas II-III.

Czastrwania: 20-45 minut.

### Przebieg:

Wersja dla starszych uczniów: nauczyciel gromadzi uczniów w kole i proponuje grę, która wymaga dużej koncentracji uwagi i dobrej umiejętności rachowania. Nauczyciel wyjaśnia, że uczniowie będą kolejno liczyć: pierwsza osoba mówi jeden, druga – dwa, trzecia – trzy itd., ale gdy pojawi się następna z osób, która powinna powiedzieć 5, zamiast tej liczby wypowie umówione słowo np. „bocian”. Uwaga, będzie to dotyczyło wszystkich liczb, które stanowią wielokrotność pięciu, a więc: 10, 15, 20, 25, itd. Dodatkowo gracz, który wypowiada liczebnik lub ustalone hasło, pokazuje ręką uniesioną nad głową, w którym kierunku ma podążać liczenie – tak więc, każda osoba może zmieniać kierunek liczenia. Gracz, który się pomylił odpada z gry. Zabawa kończy się w momencie, gdy liczenie dojdzie do 100 (lub innej, wcześniej ustalonej liczby).



ABC



**Uzasadnienie:** ustalanie wielokrotności polega na odczytywaniu rytmów w matematyce, podobnie jest w przypadku kształtowania nawyków zdrowego odżywiania, kiedy dzieci powinny jeść regularnie. Dzięki systematycznym posiłkom organizm dziecka będzie mógł prawidłowo się rozwijać. Dodatkowo jedzenie o stałych porach powoduje, że przez cały dzień uczniowie będą mieli siłę do nauki i zabawy. Jedząc regularnie zapobiegamy gromadzeniu się tkanki tłuszczowej. Należy jednak pamiętać o odpowiednio zbilansowanej diecie.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Wzbogacanie wyobraźni i kształtowanie umiejętności pracy w grupie.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Kartki papieru formatu a4, kredki i inne przybory plastyczne.

## Przebieg:

Dobłą tradycją jest wspólne jedzenie posiłków wraz z rodzicami i rodzeństwem. Czy w waszych domach też to tak wygląda? Jeśli nie – spróbujcie przekonać do tego waszych rodziców. Warto jest to zareklamować. Nauczyciel dzieli uczniów na zespoły i każdy otrzymuje kartki papieru dużego formatu oraz kredki. Ich zadaniem będzie zareklamowanie rodzicom spożywanie wspólnego posiłku.



**Uzasadnienie:** Czas przeznaczony na przygotowanie i wspólne spożycie posiłku może być elementem integrującym rodzinę. Spokojna atmosfera w trakcie posiłku ułatwia jego trawienie. Wspólny posiłek to okazja do poznania preferencji smakowych dziecka, a także dostrzeżenia błędów żywieniowych.

ABC



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

## Scenariusz 5 – wychowanie fizyczne

Temat zajęć:

Pięć posiłków  
w ciągu dnia  
jest na piątkę



Cele edukacyjne: Koordynacji wzrokowo-ruchowej i rywalizacji grupowej.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Dwie łyżki, minimum dwa jajka (ugotowane), dwa pachołki (lub dwa krzesła).



### Przebieg:

Na boisku szkolnym nauczyciel ustawia dwa pachołki. Następnie dzieli uczniów na dwie grupy i proponuje bieg z przeszkodami z jajkiem na łyżce. Uczniowie ustawiają się rzędem, pierwszy uczeń otrzymuje jajko i łyżkę. Na hasło „start” kładą jajko na łyżce i delikatnie idąc/biegając okrążają pachołek i wracają. Oddają łyżkę i niepotłuczone jajko następnej osobie i przechodzą na koniec kolejki. Jeżeli grupy nie są równoliczne, jedna osoba będzie powtarzała bieg. Wygrywa grupa, która jako pierwsza ukończy „bieg” i nie stłucze jajka.

**Uzasadnienie:** Bieg z przeszkodami z jajkiem na łyżce to sposób na uświadomienie dzieciom konieczności wykonywania takich czynności, jak jedzenie powolnym tempem. Nauczyciel wyjaśnia uczniom, że spokojna atmosfera w trakcie posiłku ułatwia jego trawienie, a dzięki temu wszystkie dostarczane organizmowi składniki mogą się wchłonąć, a my będziemy czuli się dobrze. Szybkie jedzenie może powodować niestrawność i nieprzyjemny ból brzucha.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •