

Scenariusz 6 – język polski

Temat zajęć:

Mięso, jaja, ryby
– możesz wybierać



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności kodowania i dekodowania.

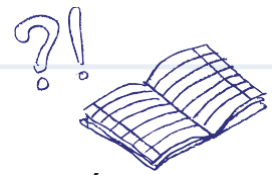
Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czas trwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Latarka, alfabet Morse`a (aneks 6 – alfabet) i karta do dekodowania (aneks 6 – karta do dekodowania).

Przebieg:



Nauczyciel rozdaje uczniom kartę z alfabetem Morse`a i tłumaczy, w jakich sytuacjach używa się tego kodu (lub kiedyś się z niego korzystało). Nauczyciel wyjaśnia, że między innymi marynarze na statkach morskich, często korzystali z tego kodu dla komunikowania się na odległość. Informuje, że w tym kodzie istnieją dwa typy znaków – kropki i kreski. Podobnie, jak kiedyś na statkach marynarz zasłaniał kocem latarnię dla podania komunikatu kropki i kreski, tak teraz nauczyciel za pomocą latarki będzie przekazywał komunikat uczniom. Włączając i wyłączając odpowiednio latarkę nauczyciel demonstruje, jak będzie wyglądała kropka, a jak kreska. Następnie nauczyciel za pomocą kodu przekazuje zapisane hasło zasady 6 „Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać” (aneks 6 - karta do dekodowania). Uczniowie zapisują kod, a następnie go dekodują za pomocą alfabetu Morse`a (aneks 6 – alfabet). Dla młodszych uczniów została przygotowana karta z zapisanym już kodem – wystarczy, by uczniowie odszukali odpowiednie znaki w alfabecie, uzupełnili tabelę, a na koniec odczytali hasło. Gdy uczniowie odczytają hasło, nauczyciel daje uczniom do wylosowania inne hasła dotyczące zdrowego odżywiania (patrz niżej). Zadaniem uczniów będzie je zakodować i przekazać koledze do odkodowania.

ABC
😊



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

- o Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
- o Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
- o Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
- o Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
- o Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
- o Mięso, jaja czy ryby - możesz wybierać.
- o Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki.
- o Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony.
- o Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
- o Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
- o Dobrą wodą gaś pragnienie.
- o Ruch bez ograniczeń, słodczy z umiarem.



Uzasadnienie: Dekodowanie hasła - jednej z zasad zdrowego odżywiania - może stać się okazją do wyjaśnienia dzieciom jego znaczenia. Spożywanie mięsa, jaj, ryb w żywieniu dostarcza pełnowartościowe białko zwierzęce, witaminy z grupy B (w tym witaminy B12), witaminy D (ryby, żółtko jaja), biopierwiastki (żelazo, cynk) i ważne kwasy tłuszczowe. Białko mięsa, ryb, jaj mają podobną wartość odżywczą. Dlatego produkty te mogą być wykorzystywane zamiennie. W Polsce podstawę posiłku obiadowego stanowi najczęściej mięso. Dzieci, które nie chcą jeść mięsa, mogą wybrać zamiennie potrawy z ryb lub jaj. Ważne, aby przygotowane posiłki były urozmaicone i smaczne.

ABC




• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Scenariusz 6 - matematyka

Temat zajęć:

**Mięso, jaja, ryby
- możesz wybierać**



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności odczytywania liczb dwucyfrowych.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Latarka, alfabet Morse`a (aneks 6 – alfabet) i karta do dekodowania (aneks 6 – karta do dekodowania).

Przebieg:



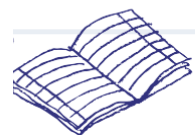
Każdy uczeń na kartce papieru rysuje tabelę z szesnastoma polami (tabela o wymiarach 4x4). W każde pole wpisują liczby dwucyfrowe. Uwaga, liczby te mogą pochodzić tylko z następującego zakresu liczb: 11-16, 21-26, 31-36, 41-46, 51-56, 61-66 (przykładowo wypisana tabela znajduje się poniżej). Liczby mogą się powtarzać. Tak przygotowane tabele mogą świadczyć o możliwości rozpoczęcia gry. Nauczyciel wyjaśnia podstawowe zasady gry w bingo i dysponuje dwiema różnokolorowymi kostkami. Umawia się z uczniami, że kostka w kolorze niebieskim będzie wskazywała jednostki, a kostka zielona dziesiątki. Wyjaśnia, że gdy będzie rzucał kostką, natychmiast poda wartość liczbową, która wypadła. Uczniowie, którzy mają tę liczbę zapisaną w swojej tabeli, skreślają to pole (uwaga: skreśla się tylko jedno pole – niezależnie od powtórzeń). Uczniowie, którzy będą mieli skreślony cały rząd lub kolumnę, lub też skos (4 pola) muszą głośno wypowiedzieć 6. zasadę zdrowego odżywiania „mięso, jaja, ryby możesz wybierać”. Pracując z młodszymi uczniami nauczyciel musi wypisać na tablicy wszystkie liczby, które można zamieścić w tabeli. Wyniki kością można skreślać z pośród wypisanych liczb.

ABC
😊



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Uzasadnienie: W grze uczniowie mają na początku wybór dotyczący wpisywania liczb w tabelę, później jest tego konsekwencja związana z właściwym samopoczuciem. W życiu jest podobnie, mogą wybierać, co chcą zjeść na obiad. Jajo kurze jest bardzo cennym pokarmem. Naukowcy dopatrzyli się w nim wielu pożytecznych substancji i witamin. Białko oraz żółtko dostarcza witamin i składników mineralnych zarówno mięśniom jak i stawom. Nasze stawy i mięśnie umożliwiają nam poruszanie się. O właściwej kondycji fizycznej i naszej sile decyduje, zatem nie tylko ćwiczenia ruchowe, ale także właściwie gromadzone białko. Nie można jednak jeść tylko białek z jajek. W większych ilościach mogą zaszkodzić. Trzeba zmieniać źródło białka w naszej diecie. Białka występują także w mięsie i rybach oraz w serach. Nie wolno o nich zapominać, ponieważ oprócz białka dostarczają także: witaminy B, D i wiele biopierwiastków, szczególnie żelaza i cynku. Jeśli ktoś nie lubi lub nie chce jeść mięsa, albo jajek powinien jeść ryby. I odwrotnie, osoby, które nie lubią jaj ani ryb powinni jeść mięso i wędliny.



11	52	23	66
25	42	32	55
62	53	12	42
32	44	36	22

ABC
☺



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Temat zajęć:

**Mięso, jaja, ryby
– możesz wybierać**



Cele edukacyjne: kształtowanie umiejętności katalogowania, podporządkowania.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Papier podaniowy dla każdej grupy, kleje, nożyczki, kolorowe flamastry, zdjęcia z potrawami z mięsa, jaj i ryb.

Przebieg:



Nauczyciel parę dni przed rozpoczęciem zajęć zadaje uczniom zadanie domowe, aby przynieśli ze sobą zdjęcia potraw z mięsem, jajkami i rybami. Nauczyciel także gromadzi różne fotografie potraw. W dalszej kolejności nauczyciel dzieli uczniów na grupy i każdej rozdaje nożyczki, kleje, trzy różnokolorowe flamastry oraz jeden duży arkusz podaniowy. Uczniowie na polecenie nauczyciela na górze papieru podaniowego wypisują trzy hasła: mięso, jaja, ryby – każdy innym kolorem.

Uczniowie w grupach wykładają na stoliki przyniesione przez siebie zdjęcia potraw i wspólnie kategoryzują je w trzech kolumnach odpowiadających ww. daniom mięsnym, jajecznym i rybnym (nauczyciel może także wesprzeć przyniesionymi przez siebie zdjęciami każdą grupę). Następnie zadaniem uczniów jest przyklejenie zdjęć na papierze. W ten sposób każda grupa otrzyma unikatową obrazkową książkę kucharską. Każda z grup prezentuje na forum klasowym swoją pracę oraz omawia, jak wiele różnych mamy potraw do wyboru.



Uzasadnienie: Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi uczniów na możliwość wyboru, oraz podkreślenie różnorodności potraw z jajek, ryb, czy mięsa. Powyższe ćwiczenie może stać się przyczynkiem do dyskusji, dlaczego, tak istotne jest spożywanie różnych posiłków i nie ograniczanie się np. tylko do mięsa.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Scenariusz 6 – wychowanie fizyczne

Temat zajęć:

Mięso, jaja, ryby
– możesz wybierać



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności rzucania do celu.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20-30 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

9 plastikowych butelek np. 1,5 litrowych oznaczonych etykietami (aneks 6 – etykiety) i piłka do zbijania (wielkość zależy od odległości dzieci od butelek)



Przebieg:

Przed zajęciami nauczyciel przygotowuje butelki przyklejając na nie etykiety (uwaga: dla zachowania stabilności butelek można wlać do nich wody do $\frac{1}{4}$ objętości butelki). Na szerokim korytarzu, w pustym pomieszczeniu lub na boisku, ustawia w pewnym miejscu wcześniej przygotowane butelki. Ich układ powinien tworzyć nie rząd, a trójkąt zwrócony jednym kątem w kierunku uczniów. Uczniowie stają w pewnej odległości (np. 3 metrów) od ustawionych butelek i turlają i/lub rzucają (do uzgodnienia) piłką w kręgle. Wcześniej wyznaczony uczeń-sędzia sprawdza kręgle, które spadły i ich etykiety. Na tablicy lub kartce papieru zapisuje wyniki każdego rzucającego ucznia. Wyniki porządkuje według trzech kategorii: mięso, jaja i ryby. Wygrywa nie najlepszy strzelec, ale ten, który uzyska wyrównane wyniki w zestrzeleniu butelek z każdym typem produktu białkowego. Dla utrudnienia można zwiększyć odległość rzucania i dodać kilka butelek bez etykiety, ich strącenie nie będzie dostarczało grającym punktów do wygranej.

ABC
😊

Uzasadnienie: Istotne jest zwrócenie uwagi uczniów na konieczność spożywania różnych produktów bogatych w białko nie tylko jednego rodzaju. Rywalizacja gry stanowi przyczynek do wyjaśnienia tego zagadnienia.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •