

## Scenariusz 8 – język polski

### Temat zajęć:

**Dzień bez pięciu porcji  
warzyw i owoców lub  
soku to dzień stracony.**



Cele edukacyjne: Dzieci ćwiczą naukę czytania.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czas trwania: 30 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne: gazety (najlepsze są te z dużą ilością tekstu), kilka markerów -zakreślaczy, ewentualnie lupy.

### Przebieg:



Uczniowie dostają za zadanie przynieść na zajęcia niepotrzebne, stare egzemplarze gazet. Rozkładają je na ławkach, a nauczyciel wyjaśnia, że będą poszukiwać najlepszego korektora. Zadanie uczniów będzie polegało na wyszukiwaniu w tekście gazet podanych przez nauczyciela wyrazów. Kto to zrobi, zaznacza wyraz zakreślaczem (markerem).

Jeśli w grupie poziom umiejętności czytania jest mniej więcej wyrównany, uczniowie mogą rywalizować ze sobą, na zasadzie, kto znajdzie podany wyraz, jako pierwszy. Jeśli natomiast w grupie poziom umiejętności czytania jest różny, wówczas nie warto wprowadzać rywalizacji, w tej grupie warto polecić dzieciom szukanie wszystkich wyrazów. Ponieważ rozmiar czcionki w niektórych gazetach jest niewielki, warto dzieciom udostępnić lupy.

ABC  
😊

Wśród wyrazów do znalezienia mogą być wyrazy tworzące zasadę zdrowego odżywiania „dzień”, „bez” „pięciu” (ewentualnie: „pięć” lub „5”), „porcji” („porcja”), „warzyw” („warzywa”), „i”, „owoców” („owoce”), „lub”, „soku” („sok”), „to”, „dzień”, „stracony”. Podczas tej aktywności nauczyciel może wyjaśnić dzieciom, jak należy rozumieć tę zasadę – jak istotne są warzywa, owoce i soki dla zdrowia człowieka.

**Uzasadnienie:** podczas ćwiczeń polegających na kształtowaniu umiejętności czytania, nauczyciel może „przemycić” treści z zakresu edukacji zdrowotnej i omówić 8 zasadę zdrowego odżywiania: **Dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub soku to dzień stracony.**



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

## Scenariusz 8 - matematyka

Temat zajęć:

Dzień bez pięciu porcji  
warzyw i owoców lub  
soku to dzień stracony.



Cele edukacyjne: dzieci ćwiczą  
umiejętność dodawania.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Po 9 karteczek dla każdego ucznia, ołówki.

**Przebieg:**

Złoty kwadrat.

Nauczyciel rysuje na tablicy tabelę dziewięciopolową.

Wskazuje uczniom, że w każdym polu zaraz umieścimy liczby, od 1 - 9, ale musimy zrobić to w taki sposób, aby suma w pionie, poziomie i w skosie była równa liczbie 15. Zanim rozwiążemy tego typu działanie chcę, aby zrobił to każdy z was samodzielnie na swoich ławkach. Nauczyciel rozdaje dzieciom po 9 karteczek i prosi, aby wpisali na nich wartości od 1 - 9 (na każdej karteczce inna wartość liczbowa). Uczniowie układają je na wzór zapisany na tablicy (3 kolumny, 3 rzędy) i metodą prób i błędów tworzą własny „złoty kwadrat”. Dziecko, któremu się to udało podnosi rękę, a nauczyciel zapisuje jego układ na tablicy i pozwala by pozostałe dzieci mogły sprawdzić jego poprawność. Po skończonej pracy dzieci zapisują w zeszytach wykonane działania (np.  $3+5+7=15$ ). Nauczyciel proponuje też, aby tego typu zadanie przedstawili swoim rodzicom i sprawdzili, czy im też wyjdzie 15 z każdej strony tabeli.



ABC  
😊



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Złota zasada odżywiania. Układając tą nietypową tabelę, każdy z was starał się sumować wyniki do 15, tak samo powinniśmy myśleć o warzywach, owocach i sokach. Ich obecność w naszym organizmie jest nieoceniona. Każdego dnia powinniśmy pamiętać, by jeść, co najmniej 5 porcji w myśl zasady „dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub soku to dzień stracony”. Warto pamiętać także o właściwych proporcjach:  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce oraz o tym, że 1 z 5 porcji warzyw i owoców może stanowić szklanka soku. Zwróćcie też uwagę, że w złotym kwadracie liczba 5 znajduje się dokładnie w środku. Nie można inaczej ułożyć złotego kwadratu, jeśli ustawimy liczby w innym miejscu.

**Uzasadnienie:** Nauczyciel wyjaśnia, że spożywając produkty każdego dnia, powinniśmy dbać o to, aby dopełniały one nasze dzienne zapotrzebowanie na wszystkie grupy produktów zgodnie z piramidą zdrowego żywienia - mówi o tym ósma zasada zdrowego odżywiania.



ABC



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Temat zajęć:

**Dzień bez pięciu porcji  
warzyw i owoców lub  
soku to dzień stracony.**



Cele edukacyjne: Kształtowanie zdolności manualnych przez wykonanie zdrowej przekąski.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 30 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Jabłka, noże do wykrajania gniazd nasiennych, deski, tarki, talerze, papier śniadaniowy, blachy, ręczniki papierowe, cynamon, kolorowe kartki, kredki, mazaki.



**Przebieg:**

Owocowe chipsy.

Dzieci siedzą przy stołach, na których znajdują się deski, noże do wykrajania gniazda nasiennego z owoców oraz tarki. Nauczyciel wyjaśnia, że jedzenie warzyw i owoców oraz picie soków przynosi nam wiele korzyści dla zdrowia, dostarczając organizmowi cenne związki i witaminy. Nauczyciel wyjaśnia, że uczniowie będą wykonywać zdrową przekąskę, jaką są owocowe chipsy z jabłek. Dzieci za pomocą specjalnych noży usuwają gniazda nasienne z jabłek, a następnie za pomocą tarki, ścierają je na plasterki. Tak przygotowane chipsy można rozłożyć na papierze śniadaniowym na kaloryferach na noc lub wstawić na blaszce do piekarnika w celu ich wysuszenia (ok. 2 godzin przy temperaturze 100 stopni Celsjusza). Plasterki jabłek przed wysuszeniem można posypać także cynamonem. Tak przygotowane chipsy mogą być zdrową przekąską, po którą można sięgnąć w trakcie szkolnej przerwy. Następnie dzieci wykonują rożki z kolorowych kartek papieru, które wcześniej mogą ozdobić kredkami, mazakami. Gotowe rożki wypełniają owocowymi chipsami, które zabiorą do domu dla rodziców.

ABC  
😊

**Uzasadnienie:** poprzez to ćwiczenie dzieci dowiadują się, że z surowych owoców w prosty sposób można przygotować zdrowe i smaczne przekąski. Wykonanie tego zadania jest idealnym pretekstem do omówienia zasady zdrowego odżywiania się.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •



## Scenariusz 8 – wychowanie fizyczne

Temat zajęć:

**Dzień bez pięciu porcji  
warzyw i owoców lub  
soku to dzień stracony.**



Cele edukacyjne: Dzieci nawiązują relacje podczas gry.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 30 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Wydrukowane i wycięte etykiety (załącznik - etykiety) - tyle ile jest dzieci.)

### Przebieg:

#### Sałatka warzywno-owocowa.



Nauczyciel proponuje ułożyć w klasie krzesła w okręgu (tyle ile jest uczniów). Każdy z uczniów siada na jednym z krzesel. Nauczyciel trzyma w dłoni potasowane karteczki z nazwami owoców i warzyw (bez kart zatytułowanych „sałatka”) i przechodząc się wśród uczniów rozdaje każdemu wylosowaną karteczkę. Od tej pory każdy z uczniów jest przypisany do jednej z pięciu grup: grupa jabłek, grupa gruszek, grupa marchewek, grupa rzodkiewek i grupa selerów. Nauczyciel poleca uczniom zapamiętać, do jakiej grupy uczniowie przynależą. Następnie, gdy wszystko jest gotowe do rozpoczęcia gry, nauczyciel wyjaśnia zasady gry: *potasuję teraz kartoniki i będę wyczytywał, co wylosowałem. Musicie bardzo uważać, ponieważ dla porządku gry nie będę powtarzał nazw. Gdy wasza grupa zostanie wywołana musicie wstać i przesiąść się o jedno miejsce po prawej stronie. Nie można zmieniać kierunku. Jeśli ktoś siedzi już w tym miejscu, siadacie mu delikatnie na kolanach. Gdy już wykonacie ruch, będę czytać kolejną wylosowaną kartę. Z pewnością zdarzy się tak, że osoby, które mają zajęte kolana - ktoś na nich siedzi - niestety będą przyblokowane - nie mogą się ruszyć. Ruszą dopiero wtedy, gdy wszystkie osoby zejną z ich kolan. Gra się kończy wtedy, gdy któraś z osób przejdzie całe koło i usiądzie na swoim miejscu (niezależnie, czy ktoś siedzi na czyichś kolanach).*

ABC



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

W trakcie zabawy pojawią się też dwa inne polecenia - „sałatka owocowa” i „sałatka warzywna”. W zależności od tego, czy reprezentujecie warzywo, czy owoc możecie się przesaść o jedno miejsce do przodu. Na podane konkretne warzywo lub owoc będzie funkcjonować polecenie „wstecz”. Polecenie to będzie oznaczało, że musicie się cofnąć o jedno krzesło.

**Uzasadnienie:** W tej aktywności dzieci nawiązują relacje z innymi dziećmi, zabawa może stać się pretekstem do omówienia zasady: Dzień bez pięciu porcji warzyw i owoców lub soku to dzień stracony.



ABC  




• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •