

Temat zajęć:

Posiłek obiadowy to
zapas siły na
aktywne popołudnie



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności pisania słów zaczynających się na podaną literę.

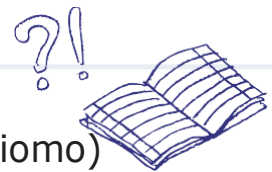
Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czas trwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:
Kartki papieru formatu a4.

Przebieg:

Uczniowie siedzą na krzesłach w klasie. Nauczyciel prosi, aby zapisali na kartce papieru formatu a4 (ustawionej poziomo) w górnej części zdanie „Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie”. Na hasło start uczniowie zapisują w kolumnach pod każdą literą hasła wyrazy, które zaczynają się od liter podanych w hasle. Na przykład z liter utworzonych przez słowo posiłek można ułożyć następujące wyrazy: parasol, oliwa, statek, igła, ławka, energia, królik. Uczniowie starsi mogą wykonać to zadanie na czas i otrzymywać punkty za wyrazy powiązane ze zdrowym stylem życia (punktowane mogą być takie słowa jak: ruch, zdrowie, woda, jabłko).



Uzasadnienie: Ćwiczenie słowne telegram polegające na rozkładaniu hasła na litery i tworzenia z nich liter może stanowić podstawę do rozmowy na temat spożywania posiłków w szkole. Jest to szczególnie ważne wtedy, gdy dzieci pozostają w niej dłużej niż pięć lekcji.



Temat zajęć:

Posiłek obiadowy to
zapas siły na
aktywne popołudnie



Cele edukacyjne: kształtowanie
umiejętności dodawania.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:
kartki papieru lub kartoniki (aneks 9),
zapałki jako obiekty do liczenia dla
młodszych uczniów.

Przebieg:



Nauczyciel poleca uczniom siedzącym przy stolikach napisać na 9 kartonikach cyfry od 1 do 9 (można do tego wykorzystać aneks 9 – kartoniki). Dzieci ustawiają kartoniki na kartce papieru formatu A4 w tabeli dziewięciopolowej (3x3). Zapisują na kartce wyniki sum tworzonych przez wszystkie liczby w kolumnach, rzędach i skosach (wyniki zapisują na kartce). Gdy wykonają zadanie nauczyciel sprawdza wyniki, a następnie poleca uczniom, aby tak zmienili układ kartoników, aby wszędzie wyszedł wynik równy liczbie 15. Przykładowe prawidłowe rozwiązanie zostało podane niżej. Dla uczniów młodszych można udostępnić obiekty do liczenia (np. zapałki).

ABC



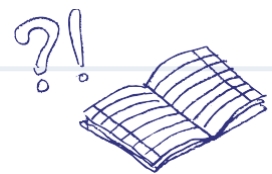
Uzasadnienie: nauczyciel może wyjaśnić uczniom, że podczas rozwiązywania zadań ludzki umysł potrzebuje odpowiednich warunków do pracy. Potrzebuje koncentracji uwagi i spokoju. Należy uświadomić dzieci, że gdy nie zjadają ciepłego posiłku w ciągu dnia, wówczas nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości energii, która jest im niezbędna do pracy.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

4	9	2
3	5	7
8	1	6

=15	=15	=15	=15	=15
=15	4	9	2	=15
=15	3	5	7	=15
=15	8	1	6	=15
=15	=15	=15	=15	=15



ABC
☺



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Temat zajęć:

Posiłek obiadowy to
zapas siły na
aktywne popołudnie



Cele edukacyjne: kształtowanie umiejętności tworzenia prac plastycznych na wzór ekspresjonisty J. Pollocka.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 20-45 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Farba akrylowa, duże kartki papieru (format a3), folia malarska, pędzle.

Przebieg:

Nauczyciel pokazuje uczniom obrazy Jacksona Pollocka (np. na ekranie komputera – przykładowe zdjęcie w 9 aneksie – Pollock – źródło internet) i wyjaśnia sposób, w jaki malarz-ekspresjonista wykonywał swoje prace. W celu wykonania podobnych prac nauczyciel rozkłada na podłodze sali folię malarską, a każdy z uczniów wybiera sobie miejsce na podłodze, gdzie kładzie dużą kartkę papieru. Za pomocą pędzli nauczyciel pokazuje, w jaki sposób można rozrzucać farbę na kartkę papieru. Uczniowie naśladując Pollocka nie muszą zamalowywać całych kartek papieru, a linie pojawiające się na kartce tworzą kompozycje.



Uzasadnienie: Ekspresjonizm, jako sposób wyrazu ma na celu wyzwolić emocje w twórcy. Dziecko malujące obraz w podobny sposób do Pollocka musi być aktywne tzn. mieć siłę twórczą. Bez odpowiedniego zapasu energii nie jest to możliwe. Nauczyciel rozmawiając z dziećmi na ten temat może przeplatać treści związane ze zdrowym stylem odżywiania.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •

Scenariusz 9 – wychowanie fizyczne

Temat zajęć:

Posiłek obiadowy to
zapas siły na
aktywne popołudnie.



Cele edukacyjne: Kształtowanie umiejętności rywalizacji poprzez grę ruchową.

Przeznaczenie: dla klas I-III.

Czastrwania: 10-15 minut.

Środki i pomoce dydaktyczne:

Linka lub sznurek o długości 1 m dla każdego ucznia.

Przebieg:

Nauczyciel rozdaje uczniom po kawałku sznurka, z którego zrobią sobie ogon, wkładając go z tyłu za pasek spodni. Ogon musi być na tyle długi, aby kilka ostatnich centymetrów ciągnęło się po podłodze. Na dany sygnał nauczyciela wszyscy zaczynają biegać, próbując stanąć na czyjś ogon jednocześnie uważając, żeby nie stracić swojego. Ktoś, kto straci swój „ogon” jest wykluczony z dalszej gry. Wygrywa ta osoba, która najdłużej zachowa swój ogon.



Uzasadnienie: Nauczyciel może podsumować zabawę zwracając uwagę na to, że nasze ogony można porównać do posiłku obiadowego. Nauczyciel podkreśla, że posiłek obiadowy zapewnia energię na całe popołudnie, z tego względu nie należy z niego rezygnować. Posiłek obiadowy prawidłowo skomponowany i przygotowany pokrywa 1/3 całodziennego zapotrzebowania na energię.



• PARTNERSTWO DLA ZDROWIA •