

Autor/autorka

Aneta Walżyńska

1. Etap edukacyjny i klasa

- edukacja wczesnoszkolna - klasa I

2. Przedmiot

- spec_funkcjonowanie osobiste i społeczne

3. Temat zajęć:

Jem zdrowo!

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Temat zajęć jest zgodny z podstawą programową. Zdrowe odżywianie jest podstawą w utrzymaniu zdrowia oraz dobrego samopoczucia człowieka. Poruszam go na lekcji, ponieważ chciałabym aby moi uczniowie potrafili wybrać samodzielnie, co chcą zjeść na śniadanie w domu lub na drugie śniadanie w szkole (pracuję z uczniami ze specjalnym potrzebami edukacyjnymi). Kształtowanie w tym wieku prawidłowych nawyków żywieniowych jest bardzo ważne. Równolegle staram się motywować rodziców do działań promujących zdrowe jedzenie w domu. Uczniowie pozytywnie reagują na promowanie zdrowych produktów na lekcjach i chętnie wybierają zdrowe produkty podane w atrakcyjny i różnorodny sposób.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Zastosowanie narzędzi TIK wspomaga kształcenie, ułatwia je lub wzbogaca jego treści i formy przekazu. Aktywizuje uczniów oraz wspiera ich rozwój

7. Cel ogólny zajęć

Kształtowanie postawy prozdrowotnej, uświadomienie uczniom potrzeby prawidłowego i zdrowego odżywiania.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Uczeń poznaje piramidę żywieniową
2. Uczeń rozpoznaje warzywa i owoce, rozumie ich znaczenie w diecie
3. Uczeń poprawnie segreguje produkty żywieniowe (wie, które produkty należy jeść, a których unikać)

9. Metody i formy pracy

Metody:

słowna - pogadanka

oglądowa - pokaz, prezentacja, film

aktywizujące - działanie praktyczne

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

10. Środki dydaktyczne

- laptop
- tablica multimedialna
- plansza piramidy żywieniowej
- karty demonstracyjne owoców i warzyw
- filmy z zasobów youtube
- programy interaktywne: Wordwall, puzzlefactory

11. Wymagania w zakresie technologii

Laptop, tablica multimedialna.

12. Przebieg zajęć

Czynności wstępne i organizacyjne

1. Powitanie uczniów piosenką
"Dzień dobry dzieci, witamy was,
bawcie się z nami śpiewajcie tak."

2. Sprawdzenie obecności.

Aktywność nr 1

Temat:

Jak zdrowo się odżywiać?

Czas trwania

15 min

Opis aktywności

1. Wprowadzenie w temat zajęć. Prezentacja filmu na temat "Piramda żywienia dla dzieci"
<https://www.youtube.com/watch?v=vALDMNRdUps>

2. Rozmowa kierowana z uczniami na temat obejrzanego filmu.

Pytania pomocnicze:

- Jakie produkty są korzystne dla naszego zdrowia?
- Jakie produkty nie są dobre dla naszego zdrowia?
- Co warto jeść, żeby być zdrowym?
- Co wy lubicie jeść?

Aktywność nr 2

Temat

Piramida zdrowia

Czas trwania

10 min.

Opis aktywności

1. Prezentacja i omówienie planszy edukacyjnej przedstawiającej Piramidę zdrowia z Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

<https://zpe.gov.pl/a/piramida-zywniowa/DKTUpSQqY>

2. Ćwiczenia online:

<https://wordwall.net/pl/resource/994339/piramida-zdrowego-%C5%BCywienia>

i

<https://wordwall.net/pl/resource/7538323/piramida-%C5%BCywienia>

3. Wykonanie kart pracy wygenerowanych w ZPE.

Aktywność nr 3

Temat

Warzywa i owoce

Czas trwania

10 min

Opis aktywności

1. Demonstracja plansz przedstawiających owoce i warzywa. Ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu przedstawionych owoców i warzyw.

2. Wysłuchanie piosenki "Na straganie":

<https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s>

3. Rozmowa kierowana z uczniami na temat wysłuchanej piosenki.

4. Ćwiczenia online:

- Segregowanie na grupy owoców i warzyw:

<https://wordwall.net/pl/resource/1887194/owocewarzywa>

- Układanie puzzle o owocach online:

<https://puzzlefactory.pl/pl/puzzle/graj/dla-dzieci/283481-owoce-i-warzywa#5x4>

Aktywność nr 4

Temat

Praca plastyczna - Wiem co jem!

Czas trwania

10.min

Opis aktywności

1. Wykonanie 2 wspólnych plakatów na dużych arkuszach papieru (zielonym i czerwonym). Uczniowie samodzielnie wycinają produkty spożywcze z gazetek reklamowych i nakleją na odpowiedni kolor papieru.

Czerwony kolor papieru- produkty, których należy unikać

Zielony kolor papieru - produkty niezbędne w naszej diecie.

2. Prezentacja i omówienie pracy.

Podsumowanie lekcji

1. Podsumowanie zajęć z wykorzystaniem tablicy interaktywnej:

<https://wordwall.net/pl/resource/24210103/zdrowo-jem-wi%C4%99cej-wiem>

2. Podziękowanie uczniom za pracę na lekcji.

13. Sposób ewaluacji zajęć

1. Uczniowie mają do wyboru dwie możliwości oceny zajęć:

- uśmiechnięta, zielona buźka - Zajęcia podobały mi się.
- smutna, czerwona buźka - Zajęcia nie podobały mi się.

14. Licencja

CC BY-NC-SA 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

1. Propozycje piosenek o owocach i warzywach:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMZDply5YCg>

<https://www.youtube.com/watch?v=poFcTmbLX1k>

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej: Tak

18. Forma prowadzenia zajęć: stacjonarna



Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego

