

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI 6 LETNICH

Tytuł: „Maja i Kacper w krainie zdrowia ”

1. **Temat:** Prawidłowe odżywianie.

2. **Zadania**

**Cel ogólny**

- Uświadomienie dzieciom jak prawidłowe odżywianie wpływa na wygląd, samopoczucie i energię potrzebną do nauki i zabawy.

**Cele szczegółowe**

Po zakończeniu zajęć dzieci powinny:

- znać zasady zdrowego odżywiania,
- uświadamiać sobie jak prawidłowe odżywianie wpływa na organizm.
- umieć wskazać, które produkty powinny być spożywane codziennie, a które sporadycznie.

3. **Czas:** 60 min

4. **Uczestnicy :** dzieci 6 – letnie, ok. 20 osób,

5. **Materiały dydaktyczne:** dowolne 4 rodzaje warzyw i 4 rodzaje owoców o charakterystycznych kształtach, nieprzezroczyste torebki, uproszczony schemat piramidy zdrowia, czyste kartki papieru, kredki, tablica, taśma klejąca, magnesy, ilustracje „zdrowych” i „niezdrowych” przekąsek, koła hula-hop zielone i czerwone.

6. **Opis przebiegu zajęć:**

Powitanie zabawą „Iskierka zdrowia” – ok. 5 min.

Dzieci ustawione w kręgu przekazują sobie iskierkę zdrowia poprzez uścisk dłoni.

Nauczyciel rozpoczyna zabawę recytując wiersz:

*„Iskierkę zdrowia puszczam w krąg,  
niech wróci do moich rąk.”*

Nauczyciel przedstawia rodzeństwo Kacpra i Mai, którzy odwiedzili zaczarowaną krainę zdrowia. Można odwołać się do kolorowanki (dostępna na [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl)), w której występują te same postacie. Para bohaterów musi dokonywać trudnych wyborów, odkrywając razem z dziećmi zasady zdrowego odżywiania. Często dzieci będą proszone, aby pomogły Mai i Kacprowi w podjęciu właściwej decyzji.

### **Zadanie 1.**

Nauczyciel opowiada:

*Maja i Kacper idą drogą.*

*Znajdują na niej różne worki, które spadły z ciężarówki jadącej na targ.*

*Dzieci zastanawiają co się w nich znajduje i jak nazywać te znaleziska.*

*Pomóż Mai i Kacprowi rozpoznać je i nazwać.*

Przygotowane wcześniej warzywa o charakterystycznych kształtach (np. marchewka, cebula, por, kapusta) i owoce (np. jabłko, winogrona, cytryna, banan) pojedynczo umieszcza się w nieprzezroczystych torebkach.

Zadanie dzieci polega na rozpoznaniu ich po kształcie. Dla ułatwienia można zaproponować dziecku włożenie ręki do torebki.

Nauczyciel pomaga prawidłowo nazwać warzywa i owoce oraz odróżnić je od siebie. (poradnik edukatora lub [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl)). Tłumaczy, że:

- o należy zjadać warzywa i owoce, gdyż w nich mieszkają witaminy potrzebne zdrowiu,
- o najlepiej zjadać je surowe ze skórką (gotowane lub obrane tracą dużo witamin),
- o warzywa i owoce koniecznie trzeba myć przed spożyciem,
- o warzywa można jeść bez ograniczeń,
- o owoce zawierają więcej cukru (dlatego są słodsze od warzyw).

Środki dydaktyczne: poradnik dla edukatorów, dowolne 4 rodzaje owoców i 4 rodzaje warzyw o charakterystycznych kształtach, nieprzezroczyste torebki.

Przewidywany czas: ok. 15 min.

## Zadanie 2.

Nauczyciel opowiada:

*Maja i Kacper spotykają na swojej drodze trzy króliczki. Wszystkie króliczki źle się czuły i były nieszczęśliwe. Dzieci spytały ich co się stało i dlaczego są smutne. Pierwszego króliczka bolał brzuch i nie chciał skakać, ale często jadł frytki, chipsy i pił słodkie gazowane napoje.*

*Drugi króliczek właśnie złamał sobie łapkę i mówił, że nie lubi pić mleka.*

*Trzeciego króliczka chociaż bardzo bolał ząb, ciągle jadł lizaki, cukierki i gumy.*

*Jak myślicie co króliczki powinny jeść, żeby były zdrowe i uśmiechnięte?*

Nauczyciel omawia z dziećmi jak jedzenie wpływa na samopoczucie i zdrowie.

Tłumaczy dzieciom, że:

- o jeśli będziecie jeść zbyt dużo chipsów, frytek, hamburgerów itp. to będzie was
- o bolał brzuch albo będziecie bardzo spragnieni,
- o jeśli będzie pili mało mleka i jedli mało serów i jogurtów to wasze kości będą słabe i będą się często łamały,
- o jeśli będzie jeść dużo ciastek, gum i cukierków to będą was bolały zęby.

Nauczyciel zapoznaje dzieci z piramidą zdrowia (załącznik 1 – uproszczony schemat piramidy zdrowia). Przedstawia podstawowy podział produktów spożywczych oraz zasadę ułożenia ich w piramidzie zdrowia (poradnik edukatora lub [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl)).

Zaprasza dzieci do wspólnego stworzenia własnej piramidy zdrowia.

Dzieci zostają podzielone na grupy, które numerujemy od 1-6:

1. Dzieci z grupy pierwszej rysują postacie uprawiające różnego rodzaju sporty przedstawiając aktywność fizyczną np.: biegaczy, piłkarzy, osoby na rowerze itp.,
2. Dzieci z grupy drugiej rysują produkty zbożowe: chleb, bułka, kasze, płatki śniadaniowe, itp.,
3. Dzieci z grupy trzeciej rysują warzywa i owoce: marchewki, kapustę, rzodkiewki, jabłka, gruszki, pomarańcze, banany itp.,
4. Dzieci z grupy czwartej rysują mięso, jaja, ryby,
5. Dzieci z grupy piątej rysują nabiał: sery, jogurty, mleko, kefir itp.,
6. Dzieci z grupy szóstej rysują słodczyce: czekoladę, cukierki itp.,

Na przygotowanym wcześniej schemacie piramidy zdrowia dzieci kolejno przyczepiają swoje rysunki opowiadając co narysowały i na którym poziomie piramidy zdrowia dany produkt należy umieścić. Nauczyciel pomaga i dodatkowo objaśnia.

Środki dydaktyczne: załącznik 1 – uproszczony schemat piramidy zdrowia, czyste kartki papieru, kredki, tablica, taśma klejąca, magnesy.

Przewidywany czas: ok. 25 min.

### **Zadanie 3.**

Nauczyciel opowiada:

*Maja i Kacper wędrują dalej przez zaczarowaną krainę zdrowia.*

*Po drodze mijają zaczarowane dziwne drzewa.*

*Na jednych rosną batony i chipsy, a na drugich marchewki i truskawki.*

*Dzieci poczuły głód i postanowiły zerwać z drzew trochę przysmaków.*

*Jak myślicie co Maja i Kacper powinni wybrać na przekąskę?*

*Pomóżcie im oddzielić przekąski zdrowe od niezdrowych.*

Dzieci otrzymują od nauczyciela przygotowane wcześniej rysunki różnych popularnych przekąsek (załącznik 2). Zadanie dzieci polega na przyporządkowaniu danego produktu do jednej z dwóch obręczy ułożonych na podłodze. Do obręczy zielonej dzieci odkładają sylwetki „zdrowych” przekąsek, a do czerwonej obręczy przekąski „niezdrowe”.

Nauczyciel wyjaśnia, że czerwona obręcz jest miejscem na produkty, które dzieci powinny spożywać jak najrzadziej, a zielona obręcz jest miejscem na produkty, które powinny być spożywane codziennie.

Nauczyciel prosi dzieci, aby każde po kolei podeszło do obręczy ze swoim produktem, pokazało go grupie oraz zdecydowało, do której obręczy pasuje.

Nauczyciel opatruje krótkim komentarzem każdy produkt oraz jego umiejscowienie w danej obręczy. Zadaje dzieciom pytania co myślą o tym podziale i co będą w przyszłości wybierać na przekąski.

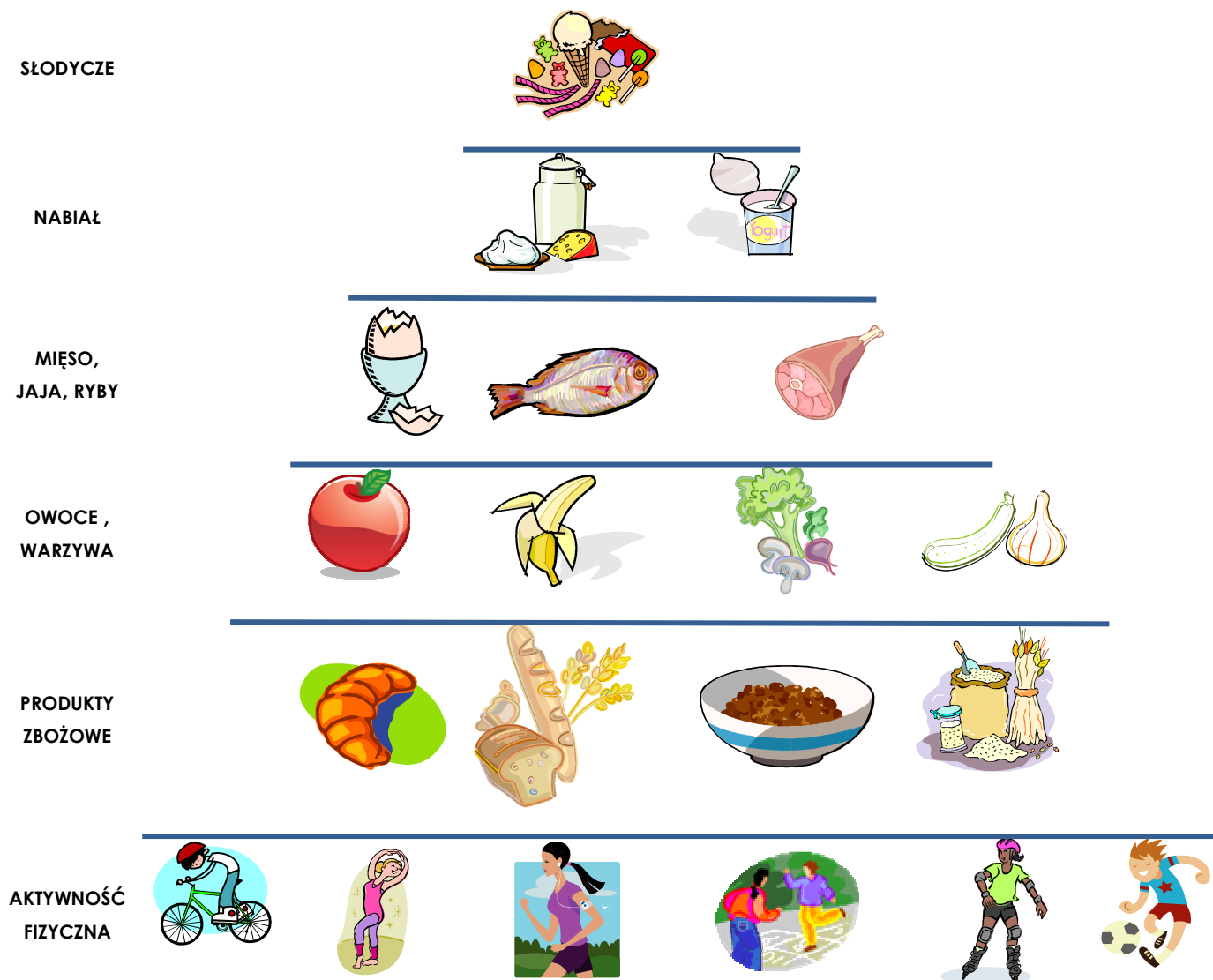
Środki dydaktyczne: ilustracje „zdrowych” i „niezdrowych” przekąsek, koła hula-hop zielone i czerwone.

Przewidywany czas: ok. 10 min.

Na zakończenie dzieci wspólnie śpiewają piosenkę np.: „Owocowy Karnawał” Majki Jeżowskiej lub inną o pasującej tematyce.  
Przewidywany czas: ok. 5 min.

## Załącznik 1

Uproszczony schemat piramidy zdrowia.

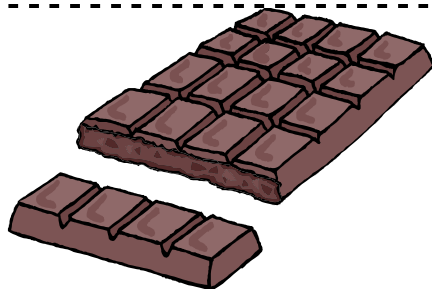


## Załącznik 2

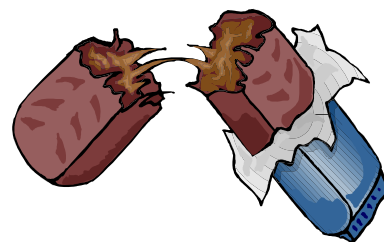
Przekąski „NIEZDROWE” ✂



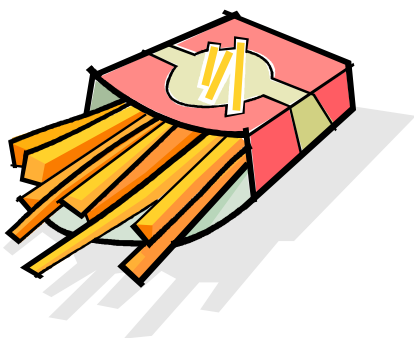
**CUKIERKI I LIZAKI**



**CZEKOLADA**



**BATONY**



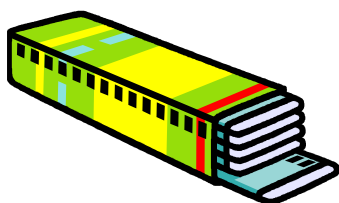
**FRYTKI**



**HAMBURGERY**



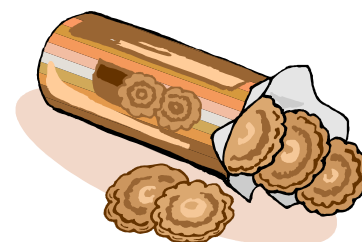
**SŁODKIE NAPOJE**



**GUMY DO ŻYCIA**



**CHIPSY**



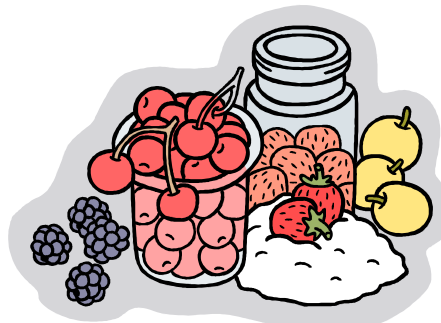
**SŁODKIE CIASTKA**



**JOGURTY**



**WARZYWA ŚWIEŻE**



**OWOCE SEZONOWE**



**OWOCE SUSZONE**



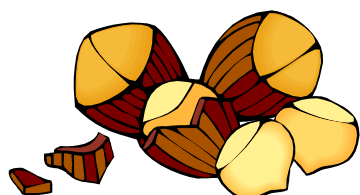
**CIASTKA OWSIANE  
Z MLEKIEM**



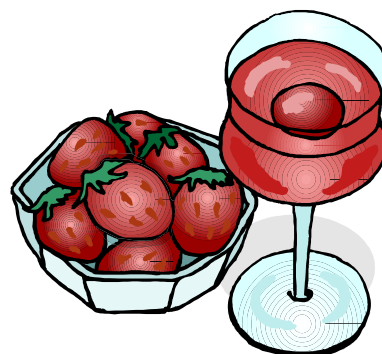
**WARZYWA SEZONOWE**



**BUDYNIE I KISIELE**



**ORZECHY I  
NASIONA**



**KOKTAJLE OWOCOWE**