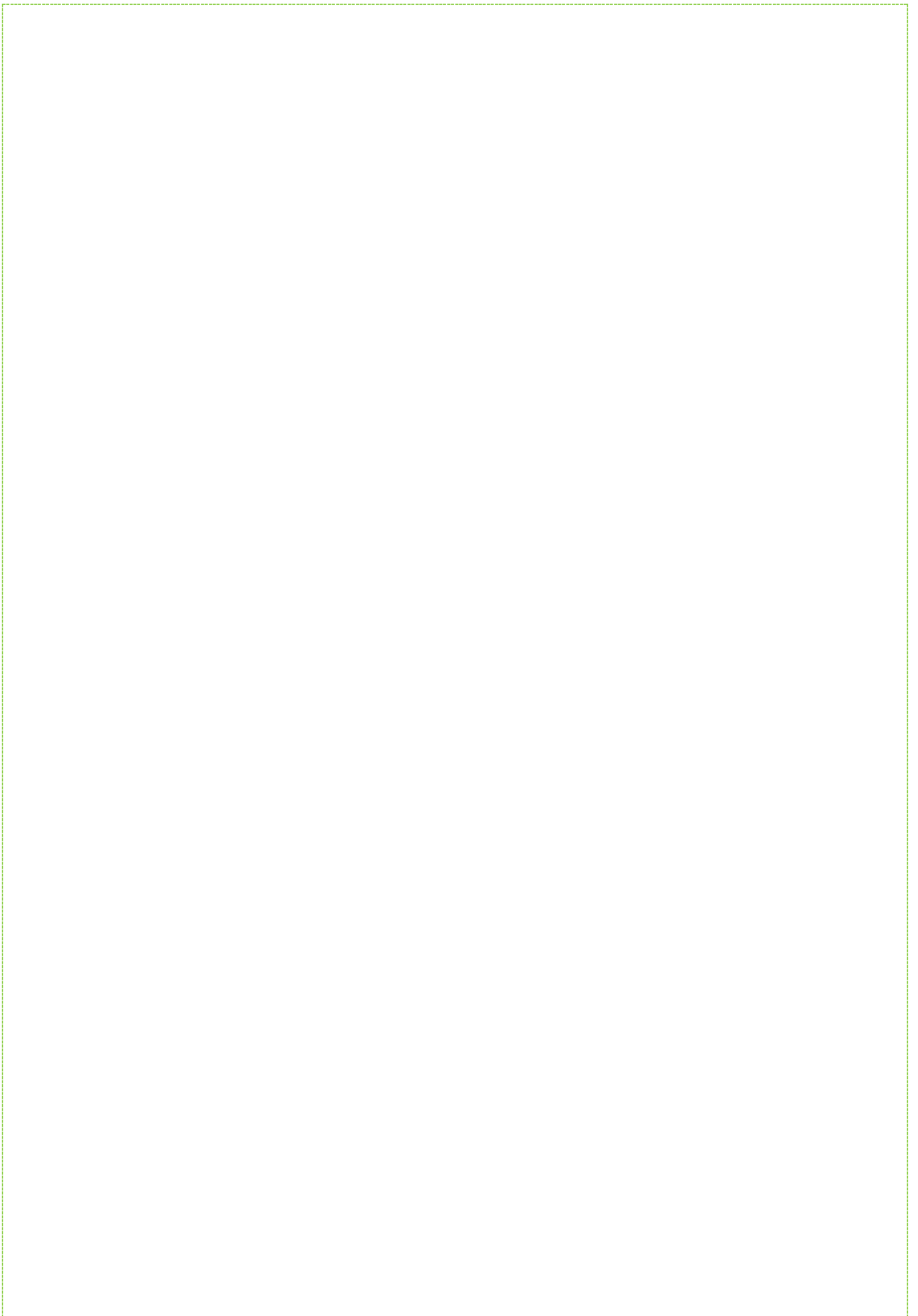


AKADEMIA

JeMY

Zdrowo





SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Posiłki

Temat zajęć: Zdrowie na talerzu.

1. Zakres tematyczny:

- zasady zdrowego odżywiania dzieci
- zagadnienia związane z wpływem racjonalnej diety na zdrowie, rozwój i samopoczucie.

2. Cel główny:

Kształtowanie czynnej postawy prozdrowotnej poprzez zwiększenie świadomości dzieci na temat wpływu odżywiania na zdrowie oraz sposobu spożywania posiłków.

3. Cele szczegółowe:

- wymienia zalety zdrowego odżywiania
- zna nazwy posiłków
- posiada wiedzę na temat rekomendowanych ilości spożywanych posiłków w ciągu dnia
- rozumie schemat planowania posiłków

4. Formy pracy: grupowa

5. Metody pracy: rozmowa, kalambury, zagadki, opowiadanie, zabawa ruchowa,

6. Materiały i środki dydaktyczne: projekt graficzny bohatera zajęć (Talerzomir), karty Akademii JeMY Zdrowo.

7. Ewaluacja zajęć: obserwacja dzieci w trakcie zajęć, dyskusja podsumowująca.

8. Opis przebiegu zajęć:

a) Wprowadzenie do zajęć

- Co czujecie, kiedy jesteście głodni?
- Czy jedzenie jest dla Was ważne?

Nauczyciel moderuje dyskusję wprowadzającą do tematyki zajęć.

Warto pozwolić dzieciom swobodnie się wypowiadać. To otwiera rozmowę i jest dowodem, że zdanie dzieci jest ważne. Nauczyciel stara się naprowadzić dzieci, mówiąc, że jedzenie daje energię do zabawy, nauki i wzrostu. Zaleca się poświęcić na pytania wprowadzające około 5 minut.

b) Zalety zdrowego odżywiania – zabawa w kalambury

Nauczyciel dzieli grupę na dwie drużyny. Na każdą z drużyn przypadają maksymalnie trzy hasła (zalety) do odgadnięcia. Zaleca się dopasować ilość haseł w zależności od możliwości organizacyjnych, potrzeb oraz dostosować je do poziomu zaangażowania i możliwości poznawczych grupy.

Nauczyciel przekazuje drużynie hasło, zaleca się wyznaczyć drużynie czas na przygotowanie się (optymalnie 1-2 minuty). Każda z drużyn lub nauczyciel wybiera z grupy jedną osobę odpowiedzialną za zaprezentowanie hasła drużynie przeciwnej. Należy zaznaczyć, że hasło ma być prezentowane bez użycia słów. Nauczyciel nadzoruje pomysły drużyny.

Dlaczego warto wybierać zdrowe jedzenie? Hasła do zaprezentowania:

1. Zdrowo rosnę i rozwijam się.
2. Więcej energii do zabawy.
3. Lepsza pamięć i skupienie.
4. Dobra odporność – Mniej chorób.
5. Mocne mięśnie, kości i zęby.
6. Lepszy sen.

c) Przedstawienie bohatera zajęć

Nauczyciel przedstawia bohatera zajęć - Mistrza Talerzomira - doradcę zdrowego odżywiania.

Mistrz Talerzomir jest symbolem posiłków. Jest wesoły i zadowolony. Lubi kiedy posiłki są spożywane regularnie, w odpowiednich odstępach czasu oraz w odpowiedniej ilości. Talerzomir zaprasza do poznania posiłków i zasad ich spożywania. Na początek posłuchajmy zagadek i spróbujmy odgadnąć jakie posiłki możemy zjadać w ciągu dnia.

d) Zagadki

Nauczyciel czyta treść zagadek. Zadaniem dzieci jest odgadnięcie jaki posiłek opisuje usłyszana zagadka. Sugeruje się, ustalić zasady odgadywania zagadek, tak, aby aktywność przebiegła sprawnie i w przyjemnej atmosferze. Sugeruje się, aby dziecko, które zna nazwę posiłku opisanego w danej zagadce zgłosiło się, podnosząc rękę do góry.

*Nauczyciel może użyć kart Akademii JeMy Zdrowo (dedykowane posiłkom). Po rozwiązaniu każdej zagadki nauczyciel może pokazać przykładowy posiłek oraz kolejność tego posiłku na paluszkach (dwie strony każdej karty).

Zagadka 1

Budzik dzieciom przypomina,
że poranek się zaczyna.
Przy stolikach dzieci siedzą, co to za posiłek jedzą?
/ŚNIADANIE/

Zagadka 2

Już minęły trzy godziny,
dzieciom trochę zrzędy miny.
W brzuszkach lekko zaburczało,
Bo posiłku się zachciało.
Owoc, jogurt czy kanapka
Doda siły pięciolatkom.
/II ŚNIADANIE/

Zagadka 3

Wszystkie brzuchy już zgłodniały,
o śniadaniu zapomniły.
Tylko patrzcie - stół nakryty,
A posiłek znakomity!
Drugie danie, pyszna zupa –
Co zje teraz nasza grupa?
/OBIAD/

Zagadka 4

Owocowy, kolorowy
i przepyszny oraz zdrowy –
Posiłek taki, po obiedzie

jedzą fajne dzieciaki.
/PODWIECZOREK/DESER/

Zagadka 5

Równie ważny to posiłek,
Najlepiej przy stole z rodziną,
i kilka chwil przed snu godziną.
/KOLACJA/

e) Opowiadanie – Dlaczego liczba posiłków ma znaczenie?

Drogie dzieci posłuchajcie krótkiego opowiadania, które mówi o schemacie planowania posiłków.

Każdego dnia potrzebujesz energii do działania. Wyobraź sobie, że Twój brzusek to mały silnik. Pojazdem jest cały twój organizm. Jedzonko - to Twoje paliwo. Pyszne, zdrowe śniadanko wystarczy, aby uruchomić silnik i wystartować z dużą mocą. Ale przecież paliwo się zużywa i trzeba je często uzupełniać, żeby pojazd się nie zatrzymał w miejscu. Dlatego ważne są wszystkie posiłki w ciągu dnia - to twoje przystanki na uzupełnienie paliwa. Silnik znowu zaryczy i będzie pracował na naprawdę wysokich obrotach.

Najlepiej spożywać posiłki co ok 2 - 4 godzinki, tak aby Twój brzusek nigdy nie opadł z sił, a silnik nigdy się nie wyłączył. Pamiętaj, że jedzonko to właśnie Twoje super paliwo, które daje Ci siłę do przeżywania nowych przygód, zabawy i nauki przez cały dzień.

f) Zabawa ruchowa: "Pociąg Posiłków"

Cel: Zrozumienie znaczenia regularnych posiłków i utrwalenie, że jedzenie co kilka godzin daje nam energię.

Opis zabawy:

Dzieci zamieniają się w „Pociąg Posiłków”, który jedzie przez cały dzień, zatrzymując się na stacjach symbolizujących różne posiłki. Każda stacja to inny rodzaj posiłku: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja.

Przebieg zabawy:

Wprowadzenie: Nauczyciel tłumaczy dzieciom zasady zabawy. Dzieci będą pociągiem, który jedzie przez dzień i zatrzymuje się na stacjach, aby „doładować” energię poprzez jedzenie. Każda stacja symbolizuje inny posiłek.

Zabawa:

Dzieci ustawiają się w rzędzie, trzymając się za ramiona lub biodra – wszyscy tworzą „pociąg”.

Kiedy pociąg rusza, wszyscy zaczynają maszerować w rytmie: „stuk-stuk, stuk-stuk”, imitując jazdę pociągu.

Po kilku krokach (7- 10 kroków), prowadzący woła nazwę stacji, np. „Stacja Śniadanie!”

Na każdej stacji dzieci zatrzymują się i wykonują różne ruchy, symbolizujące dany posiłek:

- ŚNIADANIE – podskoki w miejscu, by „naładować” energię na cały dzień.
- DRUGIE ŚNIADANIE – klaskanie w dłonie, by dodać sobie siły do zabawy.
- OBIAD – skakanie jak żabka, dotykając rączkami palców u stóp, jakby „nabierały paliwo” do pełna.
- PODWIECZOREK – obroty w miejscu, żeby zyskać energię na resztę dnia.
- KOLACJA – podnoszenie i opuszczanie rąk, robiąc głęboki wdech i wydech, relaksując się przed snem.

Zakończenie:

Po kolacji pociąg powoli się zatrzymuje – dzieci siadają na podłodze, jakby pociąg „odpoczywał”. Wyjaśnij, że tak jak pociąg potrzebuje zatrzymać się na stacjach, by mieć energię do dalszej jazdy, tak my potrzebujemy posiłków co kilka godzin, aby mieć siłę przez cały dzień.

g) Dyskusja i rozdanie pierwszego elementu odznaki

Dyskusja podsumowująca na zakończenie

Dowiedzieliśmy się dzisiaj jakie są zalety zdrowego odżywiania. Wiemy już, że dzięki zdrowej diecie rośniesz i rozwijasz się, twój sen jest lepszy, dbasz o mocne mięśnie, kości i zęby. Wszystko co łąduje w waszych brzuskach ma wpływ na waszą odporność. Jedzenie to nasze paliwo, które dostarcza nam energii, siły i witalności.

Warto aby w ciągu dnia zjadać 4-5 posiłków (3 główne i 1-2 mniejsze).



*Wielkość porcji to dwie Twoje dłonie, tworzące symboliczny talerzyk *(nauczyciel pokazuje dzieciom dwie dłonie złączone - tak jak na grafice obok, źródło: Internet).*

*Dłoń – 5 palców jak 5 posiłków zjadanych w ciągu dnia. Przerwy między palcami jak przerwy między posiłkami *(nauczyciel pokazuje dzieciom dłoń).*

*Nauczyciel może też użyć kart Akademii JeMY Zdrowo i pokazać jeszcze raz posiłki oraz ich kolejność na paluszkach (dwie strony każdej karty).

Pytania pomocnicze

- **Od jakiego posiłku rozpoczynamy dzień?**

/Wykorzystaj dłoń, wskaż na pierwszy palec ręki, podkreśl, że energia na start jest ważnym paliwem, pomagającym się obudzić i zadbać o dobre samopoczucie na cały dzień/

- **Jaki posiłek jemy jako ostatni w ciągu dnia?**

/Ostatni palec – kolacja, nie zjadamy jej za późno (najlepiej na 1-2 godziny przed zaśnięciem). Lekka kolacja sprzyja dobremu wypoczynku w nocy/

Wręczenie pierwszej odznaki – podstawowy element zdrowego talerza.

Nauczyciel we wspólnej dyskusji prezentuje pierwszy bazowy element odznaki Akademii JeMY Zdrowo - talerzyk. Symbolizuje on posiłek. W trakcie kolejnych zabaw dzieci dowiedzą się co należy umieścić na talerzu by zadbać o dobre zdrowie i samopoczucie.

Nauczyciel w rozmowie z dziećmi może nawiązać do Talerza Zdrowego Żywnienia. Jest to graficzny symbol stworzonym przez ekspertów, który ma w łatwy sposób zachęcić każdego do jedzenia prawidłowych proporcji produktów spożywczych w codziennym odżywianiu.