

## DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

### CELE:

1. Pokazanie dzieciom zależności między sposobem odżywiania i aktywnością fizyczną a stanem zdrowia i samopoczuciem.
2. Zapoznanie dzieci z produktami służącymi zdrowiu i produktami niewskazanymi do spożycia.
3. Uczenie dzieci dokonywania właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedzialności za to, co jedzą.

### POMOCE:

#### 1. Przyniesione przez dzieci zdjęcia i karteczki od rodziców.

- Dwa dni przed przeprowadzeniem lekcji nauczyciel prosi dzieci o przyniesienie na lekcję ich zdjęć z okresu niemowlęcego, przedszkolnego, obecnego i zdjęcia swoich rodziców. Dzieci mają też przynieść od rodziców karteczki z następującymi informacjami: wzrost i waga dziecka – jako noworodka, w wieku 4 lat i w wieku 6 lat.

#### 2. Kontury ludzika – Słabeuszka i Siłaczka.

- Plik z konturem ludzika należy wydrukować w 6 egzemplarzach (po dwa dla każdej z trzech grup<sup>1</sup>). Trzy arkusze z konturem Siłaczka należy nakleić na sztywny karton. Zarówno zwykły papier ze Słabeuszkiem, jak i karton z Siłaczkiem należy zagiąć u dołu w ten sposób, aby możliwe było postawienie ludzików.

#### 3. Trzy zestawy kolorowych kwadracików oraz trzy zestawy kwadracików czarnych i szarych.

- Kwadraciki o wymiarach ok. 1x1 cm należy wyciąć z papieru kolorowego – mogą to zrobić dzieci na lekcji lub też pomoce te mogą być wcześniej przygotowane przez nauczyciela. Różne kolory kwadracików symbolizują różnorodność pożywienia. Z kolei kwadraciki czarne i szare symbolizują niezdrowe pożywienie.

#### 4. Rysunki miseczek lub jednorazowe plastikowe miseczki.

- Sześć miseczek – po 2 dla każdej z 3 grup – należy wyciąć z papieru lub kartonu. Można też zapewnić zwykłe miseczki jednorazowe.

---

<sup>1</sup> Dzieci można podzielić na dowolną ilość grup – każdej grupie należy zapewnić wszystkie potrzebne pomoce.

## 5. Zestawy modeli produktów.

- Należy wyciąć trzy zestawy modeli następujących produktów: marchew, batoniki, jajko, pieczywo razowe, frytki, jogurt, ryba, pomidor, chipsy, jabłko, gruszki, żelki. Podczas zajęć dzieci będą umieszczać je w miseczkach.

## 6. Karta pracy ucznia „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

### PLAN:

1. Wprowadzenie: Zapoznanie dzieci z tematem lekcji i obejrzenie zdjęć.
2. Rozmowa na temat: Co sprawia, że dzieci rosną i jak zmienia się ich pożywienie?
3. Zabawa edukacyjna: „Poznaj Słabeuszka i Siłaczka”.
4. Podsumowanie: W jaki sposób pożywienie oraz aktywność fizyczna wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie?
5. Wiedza w praktyce: Co robić, aby być zdrowym i radosnym?

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

#### 1. Wprowadzenie: Zapoznanie dzieci z tematem lekcji i obejrzenie zdjęć.

Dzieci oglądają swoje zdjęcia: z okresu niemowlęcego, przedszkolnego, obecne, zdjęcie swoich rodziców oraz wypełnione przez rodziców karteczki – wzrost i waga dziecka po urodzeniu, w wieku 4 i 6 lat.

#### 2. Rozmowa na temat: Co się stało w ciągu tych kilku lat, że z niemowlaków dzieci stały się uczniami?

*Zdjęcia rodziców pozwalają dzieciom uświadomić sobie, jak będą wyglądały za kilkanaście lat.*

- Co sprawiło, że dzieci urosły?
- Co jest niezbędne, aby organizm mógł się rozwijać?

*Dzieci podają propozycje.*

Podsumowanie tej części lekcji z udziałem dzieci i odpowiedź na pytanie: Co jest niezbędne, aby organizm mógł się rozwijać? Swoje odpowiedzi dzieci przedstawiają w postaci rysunków na tablicy lub pokazują je za pomocą gestów:

- pożywienie do jedzenia
- woda do picia
- powietrze do oddychania
- ruch, aktywność fizyczna

Rozmowa z dziećmi na temat:

- Jak zmienia się skład i rodzaj pożywienia w zależności od wieku: niemowlaki, przedszkolaki, starsze dzieci i dorośli?
- Jakie ruchy i czynności dziecko może wykonywać na różnych etapach życia (od niemowlaka do ucznia)?

### 3. Zabawa edukacyjna: „Poznaj Siłaczka i Słabeuszka”.

Dzieci należy podzielić na 3 grupy. Każda z grup otrzymuje naklejony na karton model Siłaczka oraz wydrukowany na papierze model Słabeuszka, a także zestaw kolorowych kwadracików oraz zestaw kwadracików czarnych i szarych. Różne kolory kwadracików symbolizują różnorodność pożywienia i dzieci będą wyklejały nimi kontury Siłaczka. Kwadracikami czarnymi i szarymi dzieci będą wyklejały kontury Słabeuszka. Słabeuszek źle się odżywia, jego dieta nie jest urozmaicona.

Dzieci nakleją kwadraciki, wypełniając kontury ludzików. Spostrzeżenie: model kartonowy stoi prosto i nie przewraca się, jest mocny. Nauczyciel proponuje, aby nazwać go Siłaczkiem. Drugi model (papierowy) przewraca się. Nauczyciel proponuje nazwać go Słabeuszkiem.

Siłaczek to ludzik, który dba o to, aby dobrze się odżywiać. Je zdrowe produkty, unika słodczy i słodkich napojów. Uprawia sport, nie spędza dużo czasu przed komputerem i telewizorem. W związku z tym jest zdrowy, silny, radosny. Czasem ludzie mogą być słabi, nie mieć siły, na przykład z powodu choroby, ale nasz ludzik Słabeuszek jest słaby, bo nie dba o to, co je i nie jest aktywny fizycznie.

Nauczyciel odczytuje wierszyki, a dzieci dopasowują je do postaci Siłaczka lub Słabeuszka.

*Jestem słaby, ledwie stoję,  
Nie mam siły biegać i skakać się boję,  
Dzieci mówią na mnie leń,  
A ja wciąż zapadam w sen.*

*Czasem biegam, czasem chodzę,  
Dziś jest dobrze, jutro gorzej,  
Głowa mnie boli i skurcze mam w nodze,  
Czasem nie chce mi się biegać, bo nie mam już siły,  
Raz jestem markotny, lecz bywam też miły.*

*Jestem silny, pełen życia,  
Biegam, hasam, pływam, skaczę,  
Tyle rzeczy do odkrycia,  
Może dzisiaj też zobaczę  
Coś nowego, ciekawego, hej, hola!*

Nauczyciel zadaje dzieciom pytania:

- Który ludzik podoba wam się najbardziej?
- Którym z tych ludzików chciałybyście być, dlaczego?
- Jak myślicie, dlaczego postacie z pierwszego i drugiego wierszyka były słabe, nie miały siły, źle się czuły, a ludzik Siłaczek skakał i biegał?

Nauczyciel czyta dzieciom dwa wierszyki, a dzieci zastanawiają się, do których postaci one pasują:

*Bardzo lubię chipsy, bardzo lubię colę,  
Nigdy nie jem warzyw, czekoladę wolę,  
Nie mam czasu na śniadanie,  
Oglądam reklamy, nie słucham się mamy.*

*Jadam warzywa,  
Nie dla mnie słodycze,  
Bo chcę być zdrowy,  
Tym właśnie się szczycę!  
Czasem mówię siostrze Oli:  
Pij wodę zamiast coli!*

Dzieci uzasadniają, dlaczego sposób żywienia opisany w drugim wierszyku pasuje do Siłaczka, a pierwszy do Słabeuszka.

#### **4. Podsumowanie: W jaki sposób pożywienie oraz aktywność fizyczna wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie?**

Na to, czy jesteśmy zdrowi, silni, dobrze się uczymy, ma również wpływ to, co jemy, a także czy jesteśmy aktywni, czy się ruszamy. Składniki pożywienia, po odpowiednich przemianach wewnątrz organizmu, wpływają na wzrost i rozwój naszego ciała.

Dzieci w grupach, spośród różnych artykułów spożywczych – chipsy, słodki napój gazowany, batoniki, żelki, frytki, jogurt, kefir, ryba, jabłko, marchewka, razowe pieczywo – wybierają produkty i układają je odpowiednio w miseczce Siłaczka oraz w miseczce Słabeuszka.

#### **5. Wiedza w praktyce.**

- Co zrobić, aby być zdrowym i radosnym?

Uczniowie podzieleni na 3 grupy szukają sposobów, aby zachęcić dzieci, które źle się odżywiają (jedzą słodycze, chipsy itd.) do racjonalnego odżywiania się oraz zwiększenia aktywności fizycznej.

- Jak dzieci oceniają swoje zwyczaje żywieniowe i aktywność?

#### **PRACA DOMOWA:**

Karty pracy ucznia „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

# KARTA PRACY UCZNIA

## DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

Prosimy Rodziców o pomoc w przeczytaniu dziecku poleceń oraz w sprawdzeniu wykonanych zadań.

1. Narysuj na odwrocie kartki lub na dodatkowej kartce, jak wyglądałeś: jako niemowlak, jako przedszkolak, jak wyglądasz teraz, jak wyobrażasz sobie, że będziesz wyglądać za 10 lat?
2. Zakreśl, co powinieneś/powinnaś jeść, aby prawidłowo się rozwijać i być zdrowym/zdrową.

KEFIR



JAJKO



RYBA



NAPÓJ GAZOWANY



CHIPSY



JABŁKO



BATONIKI



MARCHEW



POMIDOR



3. Jak powinieneś/powinnaś spędzać większość czasu, aby być zdrowym/zdrowa? Zakreśl odpowiedni rysunek.



#### Kącik dla Mamy i Taty

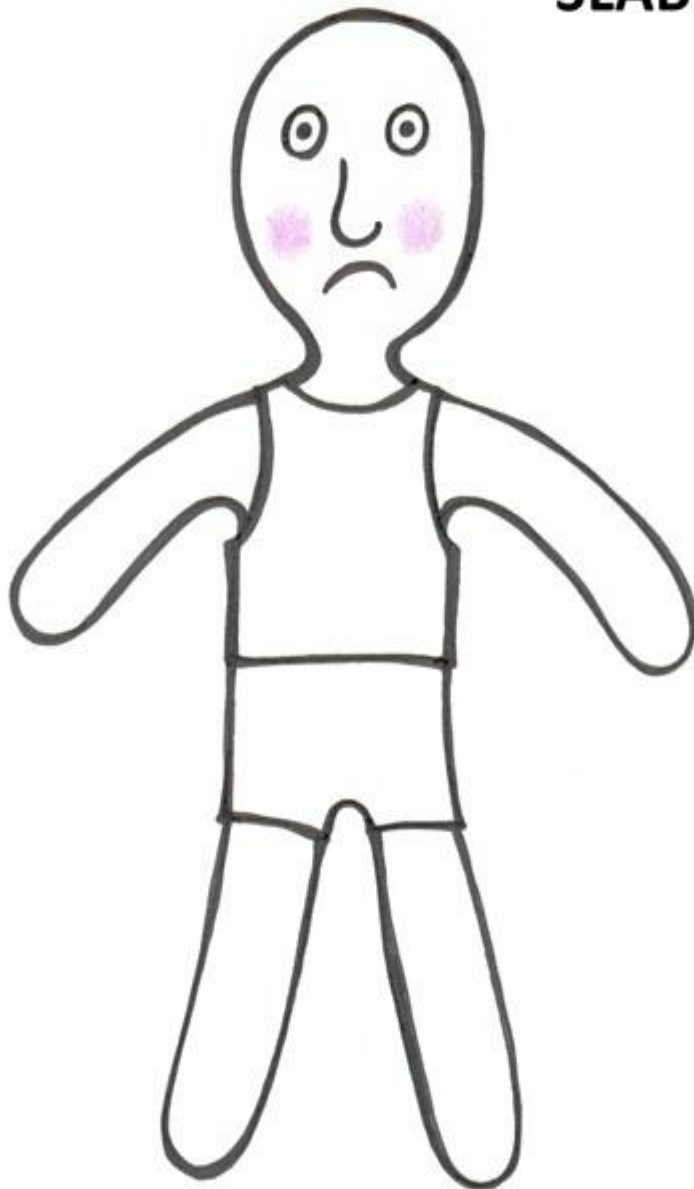
Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl), gdzie w dziale **Ruch to życie** – Rodzinna aktywność fizyczna znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.

# MATERIAŁY POMOCNICZE

## DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

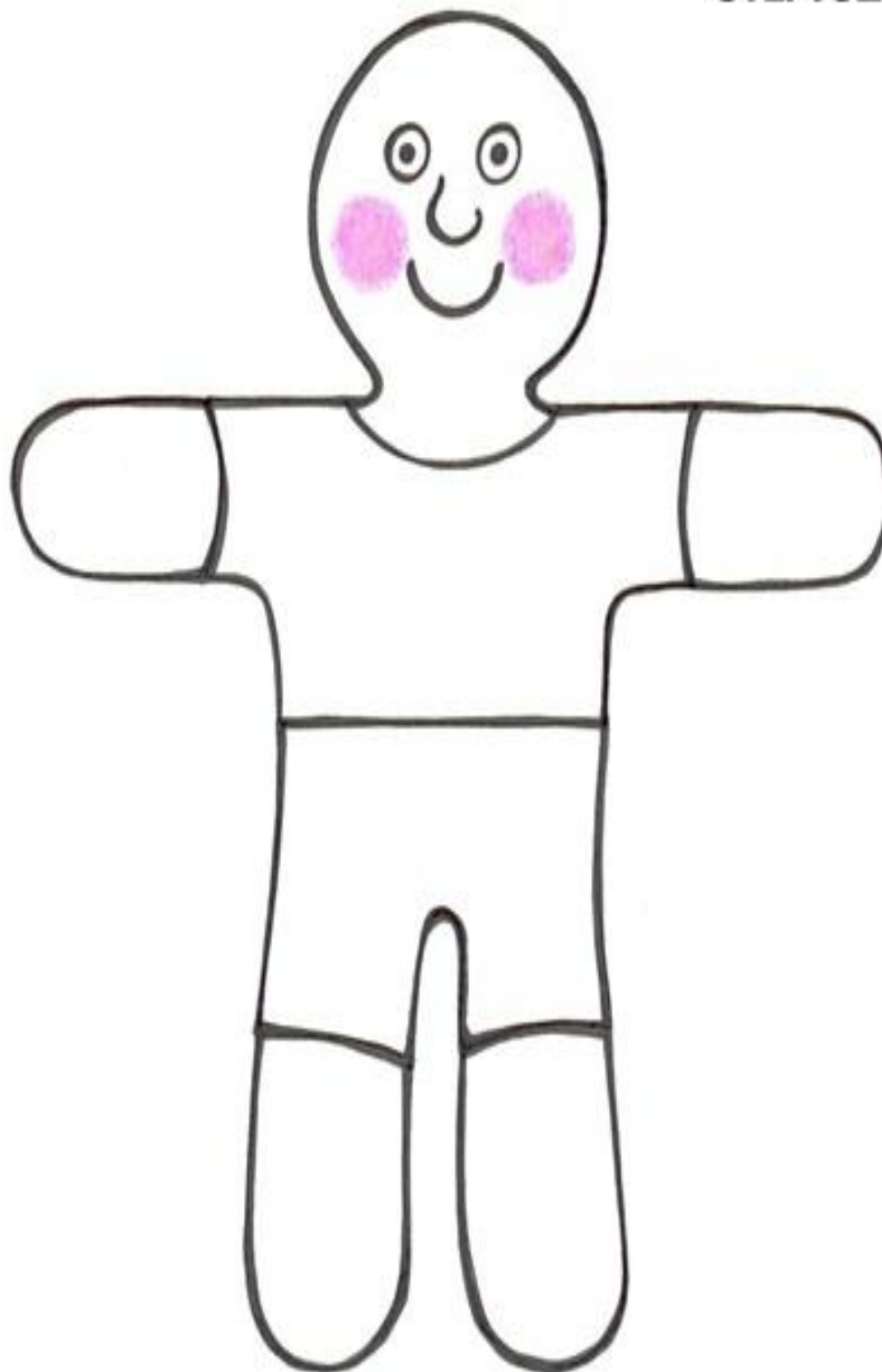
1. Słabeuszek do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

### SŁABEUSZEK



2. Siłaczek do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”.

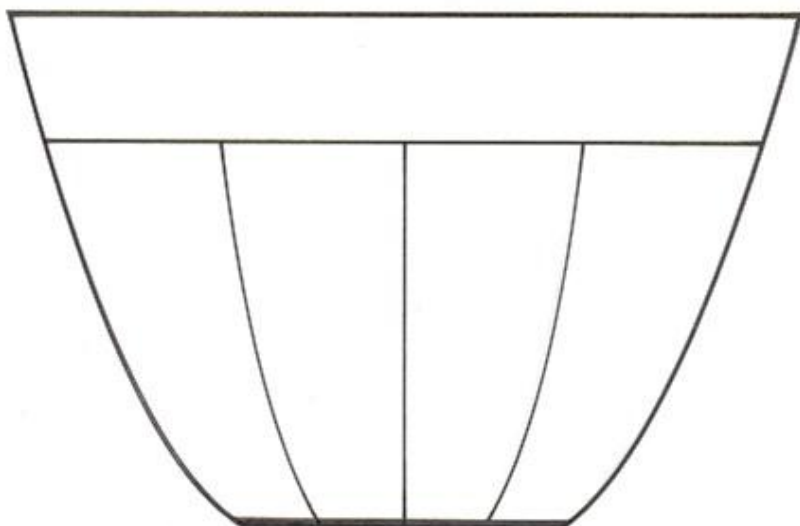
**SIŁACZEK**



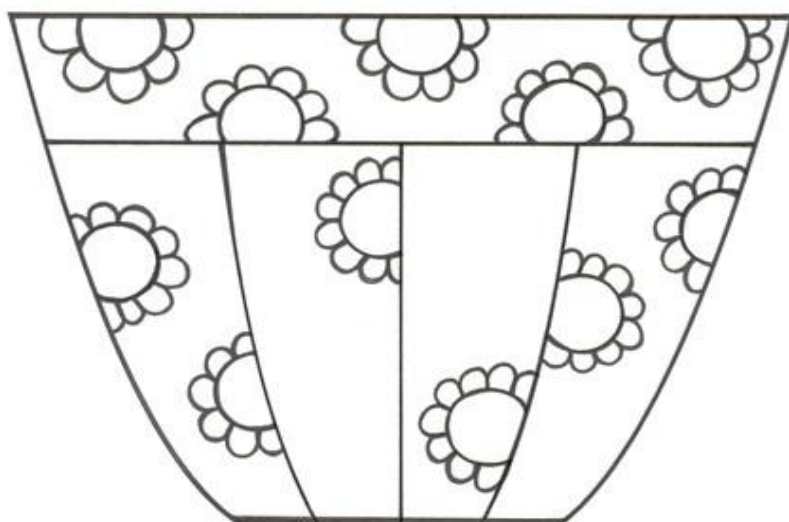


3. Mieczka do scenariusza „Dbam o to, co jem i jak spędzam czas”. Dwa warianty do wyboru.





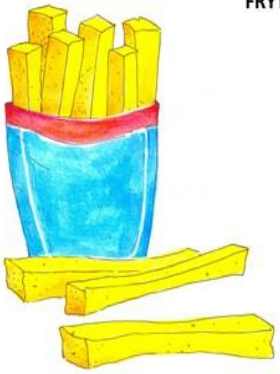






### MIECZKA



### MIECZKA



4. Artykuły do miseczki – mogą być wycięte z tabelki, albo dzieci mogą przynieść opakowania.

<p>MARCHEW</p> 	<p>BATONIKI</p> 	<p>JAJKO</p> 
<p>PIECZYWO RAZOWE</p> 	<p>FRYTKI</p> 	<p>JOGURT</p> 
<p>RYBA</p> 	<p>POMIDOR</p> 	<p>CHIPSY</p> 
<p>JABŁKO</p> 	<p>GRUSZKI</p> 	<p>ŻELKI</p> 