

**Autor scenariusza:** Magdalena Kukier

**Poziom nauczania:** edukacja wczesnoszkolna - klasa III - świetlica szkolna

**Szkoła:** ZSO nr 1 w Lublinie

**Temat:** „Zdrowym być - zdrowo żyć”

**Czas trwania:** 45 minut

**Cel ogólny:** Uświadomienie dzieciom potrzeby dbania o zdrowie poprzez zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia.

**Cele operacyjne:**

**Poziom wiadomości:**

- A. Zapamiętanie wiadomości - uczeń:
  - wymienia zasady zdrowego odżywiania się.
- B. Zrozumienie wiadomości - uczeń:
  - rozróżnia dobre i złe nawyki żywieniowe.

**Poziom umiejętności:**

- C. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach typowych - uczeń:
  - stosuje się do zasad zdrowego odżywiania się
  - przestrzega aktywnego trybu życia
  - podaje przykłady złych i dobrych nawyków żywieniowych
- D. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych - uczeń:
  - przewiduje zagrożenia płynące z prowadzenia nieprawidłowego trybu życia

**Cele wychowawcze:**

- uczeń potrafi współpracować w grupie
- uczeń zna i rozumie pojęcia „zdrowie”, „zdrowy styl życia”
- uczeń staje się odpowiedzialny za dokonywanie wyborów żywieniowych
- uczeń jest świadomy zagrożeń płynących z niewłaściwego odżywiania się
- uczeń ma świadomość wpływu własnego stylu życia na zdrowie
- uczeń planuje zmiany w swoim stylu życia wpływające korzystnie na ich stan zdrowia

**Metody:**

- Metoda audiowizualna, zabawy dydaktyczne, prezentacja

**Formy:** indywidualna, zbiorowa.

**Środki dydaktyczne:** aplikacje: Wordwall, Jigsawplanet, YouTube”

- [https://www.youtube.com/watch?v=0Mlg\\_LM-MII](https://www.youtube.com/watch?v=0Mlg_LM-MII)
- <https://wordwall.net/pl/resource/16534654/piramida-%C5%BCywienia>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X4QEW4TOAQ>
- <https://wordwall.net/pl/resource/1111182/zdrowie-krzy%C5%BC%C3%B3wka>
- [HYPERLINK](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo)
- [https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo&t=1s"& HYPERLINK](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo&t=1s)
- [https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo&t=1s"t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo&t=1s)
- <https://wordwall.net/pl/resource/26744927/wf-klasa-3>
- [HYPERLINK](https://www.jigsawplanet.com/?rc=play)
- [https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2"& HYPERLINK](https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2)
- [https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2"pid=2a98a40464c2](https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2)

tablica interaktywna, Funfloor - podłoga interaktywna, kartka, kredki

**Kształtowane kompetencje kluczowe:**

- Kompetencje społeczne i obywatelskie,
- Porozumiewanie się w języku ojczystym,
- Umiejętność uczenia się,
- Kompetencje matematyczne

## I. Faza przygotowawcza

- Przywitanie uczniów oraz wprowadzenie do tematu zajęć.
- Rozmowa kierowana:

Nauczyciel mówi słowo „ZDROWIE” dzieci po chwili zastanowienia zgłaszają się podając odpowiedzi jakie przyszły im do głowy.

Odpowiedzi uczniów:

- zdrowie to dobry sen
- zdrowie to uśmiech
- zdrowie to zdrowe jedzenie, brak słodyczy, jabłko, banan, bieganie.

Nauczyciel koryguje niektóre z nich. Następnie przechodzi do kolejnej części przedstawiając na tablicy multimedialnej odpowiedzi innych dzieci na temat zajęć.

[Zdrowie według dzieci \[MamaDu.pl\] - YouTube](#)



Nauczyciel pyta dzieci, co kojarzy im się ze zdrowiem?

Odpowiedzi: jedzenie marchewki, warzyw owoców, zdrowe batony, dużo wody.

Co to jest piramida żywienia?

Odpowiedzi: Piramida żywienia to taka kolorowa tablica.

Jakie produkty znajdują się w tej piramidzie?

Odpowiedzi: Jest na dole sport. Trzeba jeść dużo owoców i warzyw, pić dużo wody i mało jeść słodyczy.

Zadaniem kolejnym jest połączenie nazw poszczególnych pięter piramidy.

<https://wordwall.net/pl/resource/16534654/piramida-%C5%BCywienia>

0:12



Prześlij odpowiedzi



Zadanie do wykonania

0:33



Prześlij odpowiedzi



Zadanie po wykonaniu - przykład

## II. Faza realizacyjna

Nauczyciel wyświetla piosenkę o tym, jak dbać o zdrowie.

<https://www.youtube.com/watch?v=X4QEW4TOAQ>



Po wysłuchaniu, nauczyciel zadaje uczniom pytania na temat wysłuchanej piosenki;

- Co trzeba robić, aby mieć energię i moce?

Odpowiedzi uczniów: Trzeba jeść warzywa i owoce!

- Jak dbać o higienę?

Odpowiedzi uczniów: Mycie się.

- Co w piosence mówi każde dziecko?

Odpowiedzi uczniów: Trzeba dobrze się odżywiać.

- Co jest najważniejsze?

Odpowiedzi uczniów: Basen, bieganie, spacer i gimnastyka.

- Co możemy robić zamiast leżeć na brzuchu?

Odpowiedzi uczniów: Trochę ruchu!

Nauczyciel wyświetla na tablicy multimedialnej krzyżówkę zaczerpniętą z zasobów Internetu. Uczniowie podchodzą, klikają w kratki krzyżówki i odczytują zagadnienia. Następnie wpisują odpowiedzi.

<https://wordwall.net/pl/resource/1111182/zdrowie-krzy%C5%BC%C3%B3wka>

0:04

Wybierz słowo

Naciśnij klawisz Esc, aby wyłączyć tryb pełnoekranowy

Pokaż odpowiedzi

1 zdrowe w warzywach  
w i t a m i n y ✓

2 zielony, podłużny, najlepiej smakuje z jajeczną lub twarogiem  
s z c z y p i o r e k ✓

3 należy myć je przed każdym posiłkiem  
d ł o n i e ✓

✓ 18

4 Pokaż odpowiedzi podobno najcenniejsze ✓ 18  
z d r o w i e ✓

5 sposób żywienia ✓  
d i e t a ✓

6 pochodzenia roślinnego, niezbędny w usprawnieniu pracy jelit, ✓  
b ł o n n i k ✓

7 plony z sadów ✓  
o w o c e ✓  
Wstecz

8 Pokaż odpowiedzi z ogniem się nie brata ✓ 18  
w o d a ✓

9 biały ser ✓  
t w a r ó g ✓

10 płynny tłuszcz np. z oliwek ✓  
o l i w a ✓

11 poranny posiłek ✓  
ś n i a d a n i e ✓  
Wstecz

12 Pokaż odpowiedzi ... to zdrowie ✓ 18  
s p o r t ✓

13 skłony i podskoki na lekcji w-fu ✓  
ć w i c z e n i a ✓

14 ...żywienia, ilustracja przedstawiająca zalecany sposób odżywiania ✓  
p i r a m i d a ✓

15 dzika..., królowa kwiatów , źródło witaminy C ✓  
r ó ż a ✓  
Wstecz



- 16 mleczny napój  
j o g u r t ✓
- 17 dorsz lub makrela  
r y b a ✓
- 18 inaczej cukry  
w ę g l o w o d a n y ✓



Wstecz



5:09

Dobrze!

✓ 18



Nauczyciel wyświetla na tablicy interaktywnej puzzle do ułożenia. Dzieci kolejno podchodzą układając serce warzywno- owocowe.

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play> HYPERLINK

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2> & HYPERLINK

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a98a40464c2> pid=2a98a40464c2



### **Zabawa muzyczno- ruchowa “Salatka owocowa”:**

Nauczyciel wyświetla układ taneczny do piosenki ‘Ballada’. Wspólnie z dziećmi wykonuje taniec, który polega na pozrywaniu poszczególnych owoców oraz ich posiekaniu, a także mieszaniu i polewaniu czekoladą.

[https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo) HYPERLINK

[https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo&t=1s)"& HYPERLINK

[https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo&t=1s)"t=1s

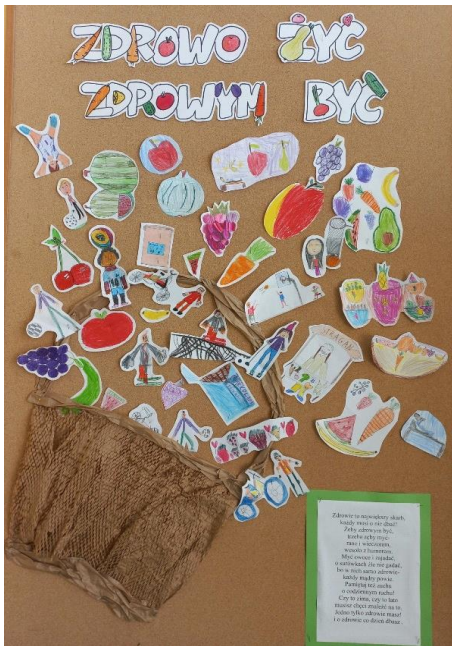


**Zabawa ruchowa z wykorzystaniem pakietu gier Funfloor - “Spadające banany”-** (zabawa polega na zbieraniu spadających bananów w określonym czasie) oraz „Ekologiczne pomidory”( zabawa polega na przeganianiu robaczków, aby nie zjadły pomidorów), a także ”Dentysta” )zabawa polega na leczeniu oraz myciu zębów) . Każde dziecko miało możliwość spróbowania swoich sił w krótkich grach wykorzystując interaktywną podłogę.

### **III. Podsumowanie lekcji**

W celu podsumowania zajęć dzieci na kartkach mają za zadanie narysowanie to, co kojarzy się ze zdrowiem i zdrowym stylem życia.

Z prac uczniów powstała gazetka okolicznościowa.



#### IV. Praca domowa

Zadanie domowe dla chętnych uczniów to wspólna rodzinna zabawa w koło fortuny. Przygotowane ćwiczenie za pomocą programu Wordwall pozwoliło uczniom aktywnie spędzić czas w domu. Uczniowie na dzienniku otrzymują maila z linkiem do ćwiczenia.

<https://wordwall.net/pl/resource/26744927/wf-klasa-3>

0:12

Naciśnij klawisz **Esc** , aby wyłączyć tryb pełnoekranowy

WYKONAJ WYŁOSOWANE ZADANIE

Zakręć