



Jemy zdrowo i kolorowo

Jemy zdrowo i kolorowo

Autor/autorka

Barbara Kwiatkowska

1. Etap edukacyjny i klasa

edukacja wczesnoszkolna - klasa I

2. Przedmiot

edukacja wczesnoszkolna – wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna

3. Temat zajęć

Jemy zdrowo i kolorowo

4. Czas trwania zajęć

60 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Temat zajęć wynika z podstawy programowej edukacji wczesnoszkolnej.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Zastosowanie narzędzi TIK podczas lekcji ma na celu uatrakcyjnienie zajęć. Powoduje większe zaangażowanie uczniów podczas lekcji oraz ułatwia szybsze przyswojenie nowych wiadomości.

7. Cel ogólny zajęć

Poznanie podstawowych zasad zdrowego odżywiania się.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Uczeń zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania
2. Uczeń rozpoznaje zdrowe produkty
3. Uczeń komponuje zdrowe śniadanie z przyniesionych produktów

9. Metody i formy pracy

Metody:

- słowna

- pogładowa
- praktycznego działania
- indywidualna
- zbiorowa

10. Środki dydaktyczne

- kartki
- kredki
- komputer
- tablica multimedialna
- dostęp do Internetu

11. Wymagania w zakresie technologii

- komputer z dostępem do internetu
- tablica multimedialna

12. Przebieg zajęć

• Aktywność 1

- **Temat:** Moja ulubiona potrawa. Czy wiem co jem?
- **Czas trwania:** 15 min
- **Opis aktywności:**

Uczniowie rysują na karteczkach swoją ulubioną potrawę i przymocowują do tablicy za pomocą magnesów. Wspólne omówienie rodzajów dań.

- Próba określenia czy są zdrowe?
- Jak często można je jeść?
- O jakiej porze dnia zazwyczaj je jemy?

Obejrzenie filmu na youtube *Zuzka i piramida żywniowa*

<https://youtu.be/mOsQijzrMME>

Rozmowa po uważnym obejrzeniu filmu.

- Co jest ważne dla naszego zdrowia?
- Które produkty trzeba jeść najczęściej, a które najrzadziej?

• Aktywność 2

- **Temat:** Moje drugie śniadanie
- **Czas trwania:** 10 min
- **Opis aktywności:**

Nauczyciel zaprasza uczniów do wykonania ćwiczeń na stronie Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej. Temat 25. *Moje drugie*

śniadanie <https://zpe.gov.pl/a/temat-25-moje-drugie-śniadanie/D154OGsfN>Na podstawie zdobytych informacji uczniowie odpowiadają na pytania:

- Z jakich produktów skomponujecie swoje drugie śniadanie?
- O czym należy pamiętać?

• Aktywność 3

- **Temat:** Już wiem co jest zdrowe
- **Czas trwania:** 15 min
- **Opis aktywności:**

Ćwiczenia na tablicy multimedialnej. Uczniowie segregują produkty na zdrowe i niezdrowe. Rozpoznają i nazywają wylosowane produkty żywnościowe. Dzielą je na sylaby i głoski.

<https://wordwall.net/pl/resource/24279617>

<https://wordwall.net/pl/resource/14022293>

• Aktywność 4

- **Temat:** Przygotowuję zdrowe drugie śniadanie
- **Czas trwania:** 20 min
- **Opis aktywności:**

Z przyniesionych produktów uczniowie przygotowują zdrowe drugie śniadanie. Umycie rąk przed przystąpieniem do zadania. Zwrócenie uwagi na potrzebę zachowania higieny podczas pracy oraz porządek na ławce.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Udzielenie odpowiedzi na pytania:

- Czego dziś się nauczyliście?
- Jakie wiadomości waszym zdaniem są najważniejsze?

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

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

Tak

18. Forma prowadzenia zajęć

dowolna