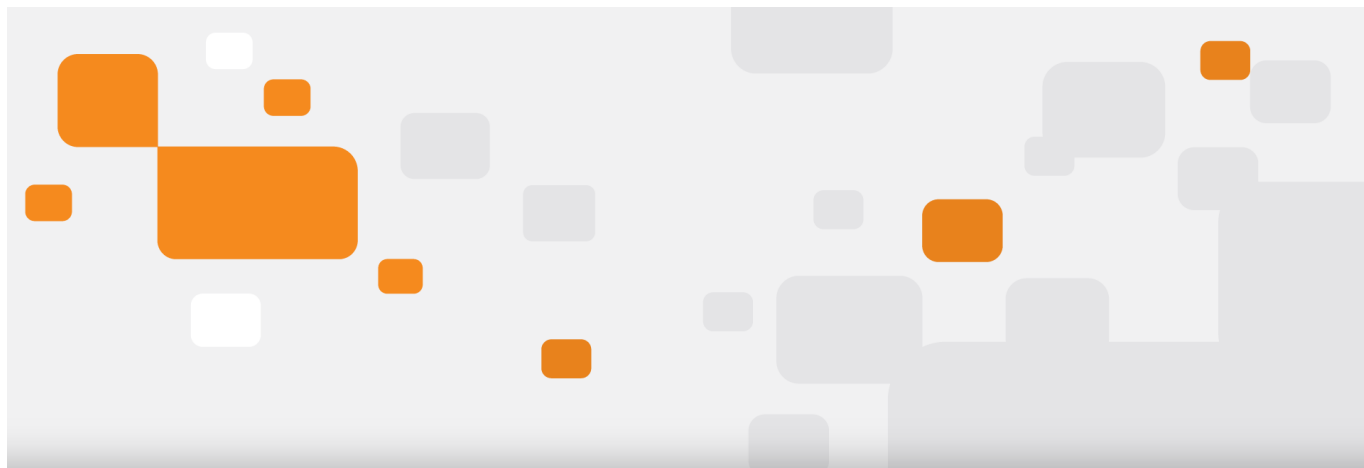




Dbamy o zdrowie. Kolory w warzywach i owocach

Dbamy o zdrowie. Kolory w warzywach i owocach

Autor/autorka

Mirosława Nowakowska

1. Etap edukacyjny i klasa

edukacja wczesnoszkolna – klasa III

2. Przedmiot

edukacja wczesnoszkolna – wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna

3. Temat zajęć

Dbamy o zdrowie. Kolory w warzywach i owocach

4. Czas trwania zajęć

90 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Właściwe odżywianie ma bardzo duże znaczenie dla rozwoju dzieci. Uświadomienie uczniom roli warzyw i owoców w żywieniu, może znacząco wpłynąć na dobór produktów i potraw w codziennej diecie, a to z kolei pozwoli na utrwalenie prawidłowych nawyków żywieniowych.

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Technologia urozmaica pracę na lekcji i usprawnia przekaz informacji. Ponadto daje możliwość zgromadzenia notatek w formie elektronicznej, a także umożliwia trwałe uwiecznienie wykonanej pracy w postaci zdjęć.

7. Cel ogólny zajęć

Kształtowanie świadomości zdrowotnej w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. uczeń wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych;
2. uczeń ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia;
3. uczeń przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia;

9. Metody i formy pracy

Metody: elementy lekcji odwróconej, ćwiczeniowo-praktyczna oparta na wykorzystaniu różnych źródeł – film, prezentacja, czasopisma; podająca – opowiadanie, opis, eksponująca – wystawa.

Formy pracy: indywidualna, w grupach, zespołowa.

10. Środki dydaktyczne

Film edukacyjny, prezentacja, tablica interaktywna, smartfony, test wykonany w aplikacji Forms, ćwiczenia wykonane w aplikacji LearningApps, aplikacja Padlet, czasopisma z przepisami kulinarnymi, owoce i warzywa, karta podsumowująca wiadomości, 4 kartki brystolowe w formacie A2, kolorowe pisaki, arkusze samooceny, ankieta wykonana w aplikacji Mentimeter. Wydrukowane kody QR do ćwiczeń.

11. Wymagania w zakresie technologii

Nauczyciel przygotowuje salę z tablicą interaktywną z dostępem do internetu, ćwiczenia w aplikacji LearningApps, test w aplikacji Forms, ankietę w aplikacji Mentimeter, tworzy Padlet do lekcji, pulikuje prezentację na YouTube, wyszukuje film edukacyjny na YouTube. Uczniowie przynoszą do szkoły smartfony.

12. Przebieg zajęć

• Aktywność 1

- **Temat:** Już to wiem!
- **Czas trwania:** 10 minut
- **Opis aktywności:**

Uczniowie przygotowali się do zajęć oglądając film Ministerstwa Zdrowia – Instytutu Żywności i Żywienia – Staś i Ola – Odc. 2

<https://www.youtube.com/watch?v=FY0IcvNiiHg>, przez tydzień gromadzili w szkole przepisy na potrawy z warzyw i owoców, przynieśli do szkoły warzywa i owoce. Nauczyciel sprawdza przygotowanie uczniów do zajęć przeprowadzając krótki test „Owoce i warzywa” przez udostępnienie uczniom linku – <https://forms.office.com/r/bcnqtnPBPb> lub kodu QR do testu na Padlecie – <https://padlet.com/mira1008/335drfswjgb437bq>, a następnie prosi dzieci, aby rozdzieliły owoce i warzywa na kolory – gr.1 – czerwone, gr. 2 – fioletowe, gr. 3 – zielone, gr. 4 – pomarańczowo-żółte.

• Aktywność 2

- **Temat:** Jeszcze trochę o warzywach i owocach
- **Czas trwania:** 25 minut
- **Opis aktywności:**

Oglądanie prezentacji na temat warzyw i owoców pt.: „Prezentacja owoce w kolorach” – <https://youtu.be/3s2JieZHYAo>.

Rozmowa na temat zdobytych wiadomości. Wspólne wyodrębnienie w klasie jeszcze jednej grupy kolorystycznej owoców i warzyw – białej. Wykonanie ćwiczenia 1. <https://learningapps.org/display?v=p6427umf321>, 2.

<https://learningapps.org/display?v=p12hbbs3321>, 3.

<https://learningapps.org/display?v=p49fbzftv20>, i 4.

<https://learningapps.org/display?v=p2o1hvfcn21>. Ćwiczenia są prezentowane na tablicy interaktywnej i zgromadzone na przygotowanym przez nauczyciela Padlecie – <https://padlet.com/mira1008/335drfswjgb437bq>. Oprócz możliwości wspólnego wykonywania ćwiczeń, nauczyciel wywiesza na tablicy kody QR do ćwiczeń – dzięki temu dzieci mogą indywidualnie wykonać proponowane ćwiczenia i utrwalić wiadomości.

• Aktywność 3

- **Temat:** Co zapamiętaliśmy?
- **Czas trwania:** 10 minut
- **Opis aktywności:**

Rozmowa na temat zdobytych wiadomości. Próba wymyślenia sposobu na łatwiejsze zapamiętanie właściwości warzyw i owoców w kolorach.

Dzieci otrzymują karty podsumowujące informacje i uzupełniają je. Ze względu na możliwości oddziału, można uzupełnić kartę w grupach lub wspólnie z wykorzystaniem tablicy interaktywnej – [karta podsumowująca wiadomości - Padlet](#).

• Aktywność 4

- **Temat:** Wiedza w praktyce
- **Czas trwania:** 45 minut
- **Opis aktywności:**

Nauczyciel zaprasza uczniów do pracy w grupach i wyjaśnia zadanie. Każda grupa ma wykonać jadłospis na cały dzień. Jadłospis powinien zawierać 5 posiłków – śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

W każdym posiłku muszą wystąpić owoce lub warzywa. Uczniowie uwzględniają kolory warzyw i owoców, tak by wszystkie kolory wystąpiły w ich jadłospisie. Wpisując nazwy potraw, dzieci korzystają z gotowych przepisów zgromadzonych w klasie. Swoje jadłospisy ozdabiają ilustracjami. Po wykonaniu prac, jadłospisy zostają umieszczone na gazetce ściennej. Uczniowie fotografują swoje prace i wysyłają do nauczyciela, który zamieszcza je na Padlecie. Uczniowie przyklejają znaczek zaliczenia pracy w arkuszu samooceny przy omawianym temacie lekcji.

13. Sposób ewaluacji zajęć

Nauczyciel udostępnia uczniom link do ankiety – <https://www.menti.com/h7ya334ub8> lub kod QR na Padlecie – <https://padlet.com/mira1008/335drfswjgb437bq>. Uczniowie udzielają odpowiedzi na pytanie: Co im się podobało na lekcji? Nauczyciel na podstawie zebranych odpowiedzi będzie mógł podsumować swoje działania, wyciągnąć wnioski, które uwzględni w planowaniu kolejnych zajęć.

14. Licencja

CC0 1.0 Universal – Przekazanie do Domeny Publicznej. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

Nie

18. Forma prowadzenia zajęć

stacjonarna