

Scenariusz zajęć dla uczniów klas 0 - III

Temat: *Jedz owoce i warzywa.*

Cele główne:

- kształtowanie nawyku jedzenia warzyw i owoców,
- rozumienie znaczenia witamin dla zdrowia.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- rozumie konieczność jedzenia warzyw i owoców,
- zna zasady zdrowego odżywiania się,
- ma wykształcony nawyk mycia warzyw i owoców przed jedzeniem,
- umie wykonać sałatkę owocową,
- potrafi współpracować w grupie.

Metody pracy:

- zabawowa, rozmowa kierowana, rozsypanka wyrazowa, praktycznego działania.

Formy pracy:

- indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne:

- wiersz S. Karaszewskiego- „Witaminowe abecadło”,
- rozsypanka wyrazowa,
- szablony owoców i warzyw,
- przybory do malowania,
- kosz na owoce i warzywa wycięty z kartonu,
- różnorodne owoce,
- przybory potrzebne do wykonania sałatki owocowej (noże, tacki, miski, itp.).

Przebieg zajęć:

1. Zabawa wprowadzająca w temat – „Powitanie”.

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczycielka pozdrawia dzieci;

- Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jabłko. (Dzieci, które to zrobiły, wstają).
- Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jakiś inny owoc.
- Witam wszystkich, którzy zjedli dzisiaj jakieś warzywo.
- Witam wszystkich, którzy lubią marchewkę.- Witam wszystkich, którzy codziennie jedzą owoce.
- Witam wszystkich, którzy piją soki owocowe.
- Witam wszystkich, którzy myją owoce przed jedzeniem.

**2. Rozmowa na temat wartości odżywczych warzyw i owoców, w oparciu o wiersz S. Karaszewskiego-
„Witaminowe abecadło”.**

*Oczy, gardło, włosy, kości
zdrowsze są, gdy A w nich gości.*

*A w marchewce, pomidorze,
w maśle, mleku też być może.*

*B - bądź bystry, zwinny, żwawy
do nauki i zabawy!*

*W drożdżach, ziarnach i orzeszkach,
w serach, jajkach B też mieszka.*

*Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny.*

*Bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.*

*C - to coś na przeziębienie
i na lepsze ran gojenie.*

*C: porzeczka i cytryna,
świeży owoc i jarzyna!*

*Zęby, kości lepiej rosną,
kiedy D dostaną wiosną.*

Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.

Na krzywicę D jest lekiem.

*Naturalne witaminy
lubią chłopcy i dziewczyny.*

*Bo najlepsze witaminy
to owoce i jarzyny.*

**3. Dzieci wybierają szablon swego ulubionego owocu lub warzywa, odrysowują na kartce i kolorują.
Następnie wycinają swoją pracę i przypinają na gazetkę, do wyciętego z kartonu kosza.**

**4. Nauczycielka dzieli dzieci na 6 grup i każdej rozdaje rozsypankę wyrazową z hasłami promującymi
jedzenie warzyw i owoców.**

Dzieci układają hasła, przypinają je na gazetkę wokół kosza a następnie głośno je odczytują.

WSZESCY MAMY SŁODKIE MINKI, BO ZJADAMY WITAMINKI.

TRUSKAWKI I MALINY JEDZĄ SUPER DZIEWCZYNINY.

ZIEMNIAKI I BURAKI JEDZĄ WSZYSTKIE DZIECIAKI.

JEDZ ŚLIWECZKI I BANANY A BĘDZIESZ KOCHANY.

JEDZ OWOCE I JARZYNY W NICH MIESZKAJĄ WITAMINY.

PRZEZ CAŁY ROK PIJ OWOCOWY SOK.

5. Nauczycielka zaprasza dzieci do wykonania sałatki owocowej.

Wszyscy wspólnie pracują – jedni myją owoce, inni obierają, jeszcze inni kroją i mieszają.

6. Zajęcia kończy degustacja przygotowanej sałatki.