

## Scenariusz zajęć edukacji wczesnoszkolnej

Temat: Bądź zdrow!

### Podstawa Programowa:

Ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej odgrywa edukacja zdrowotna. Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

IV.2.6, IV.2.7, IX.1.3

Edukacja:

- społeczna, przyrodnicza, techniczna, matematyczna, wychowanie fizyczne

### Długość zajęć:

4 - 6 godzin lekcyjnych (w zależności od wybranych aktywności). Blok zajęciowy można podzielić i realizować przez kilka dni (np. wg schematu: zdrowie *wstęp*, zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, profilaktyka zdrowotna, higiena, zdrowie psychiczne)

Cel główny: Promowanie zdrowego trybu życia.

### Cele operacyjne:

Uczeń:

- 1) ma świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
- 2) wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych;
- 3) ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze;
- 4) przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia;
- 5) wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia;

Formy pracy: grupowa, indywidualna

Metody pracy: słowna, problemowa, praktycznego działania, tworzenie lapbooka

### Potrzebne materiały:

- papierowe talerze pocięte wg schematu  $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$
- wycięte ilustracje produktów żywnościowych
- karty pracy nr 1
- szablony do lapbooka

filmy przygotowane w ramach programu Uniwersytet Dzieci (CC.4.0):

- film “Jak wygrać zdrowie”  
([https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/images/upload/filmy/Krakow/III%20blok/jak\\_wygrac\\_zdrowie.mp4](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/images/upload/filmy/Krakow/III%20blok/jak_wygrac_zdrowie.mp4)) (od 00:00 do 00:47)
- film “Dlaczego ludzie pierwotni byli szczupli”  
([https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/images/upload/filmy/Krakow/I-blok/Dlaczego\\_ludzie\\_pierwotni\\_byli\\_szczupli.mp4](https://wklasie.uniwersytetdzieci.pl/images/upload/filmy/Krakow/I-blok/Dlaczego_ludzie_pierwotni_byli_szczupli.mp4)) (od 1:00 do końca filmu)
- *do zadań dodatkowych: duży arkusz papieru, zdrowe produkty śniadaniowe przyniesione przez dzieci (np.: woda do picia, wybrane owoce i warzywa, makaron, ryż, kasza, pieczywo pełnoziarniste, produkty mleczne, groch, oliwa z oliwek, orzechy), talerzyki, sztucce, kubeczki, mikser do koktajli, deski do krojenia, materiały do karty pracy nr 2, karty pracy nr 2*

### Wiedza dla nauczyciela:

- piramida aktywności dla dzieci  
<https://specactive.pl/2019/01/15/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci/>
- omówienie zasad zdrowego żywienia oraz piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dla dzieci
- <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>
- duża piramida żywienia dla dzieci (do wyświetlenia)
- [https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/inline-images/Piramida\\_zywienia\\_i\\_stylu\\_zycia.png](https://zdrowie.pap.pl/sites/default/files/inline-images/Piramida_zywienia_i_stylu_zycia.png)
- “zdrowy talerz”
- [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf?fbclid=IwAR3w8iOoL3YxHI-R\\_3lgsGWqYP0XD5uVzoWv9DSEWqRkf1IkFByBVM0XVpA](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf?fbclid=IwAR3w8iOoL3YxHI-R_3lgsGWqYP0XD5uVzoWv9DSEWqRkf1IkFByBVM0XVpA)

## Przebieg zajęć:

### ZDROWIE WSTĘP

1) Zajęcia zacznij od burzy mózgów. Na środku tablicy zapisz hasło "ZDROWIE". Narysuj jedną gałązkę i zadaj dzieciom pytanie "Czym jest zdrowie?" Odpowiedzi zapisz dookoła linii. Narysuj kolejną gałązkę i zadaj uczniom pytanie "Jak dbać o zdrowie?". Ponownie zapisz wszystkie odpowiedzi.

2) Podziel uczniów na grupy i rozdaj im karty z napisem "TAK", "NIE" oraz komplet obrazków (lub napisów) z hasłami:

- picie wody
- jedzenie śniadania
- mycie całego ciała (branie kąpeli/prysznic)
- mycie rąk
- mycie zębów
- wysypianie się
- spacerowanie
- używanie kremu z filtrem UV (przeciwslonecznego)
- zabawa na świeżym powietrzu
- pomaganie innym
- chodzenie do lekarza (bilans, ważenie/mierzenie)
- robienie przeglądu stomatologicznego
- szczepienia ochronne
- picie napojów gazowanych
- jedzenie dużej ilości słodyczy
- martwienie się wszystkim
- spędzanie czasu tylko w domu
- nieużywanie kremu z filtrem UV (przeciwslonecznego)
- chodzenie późno spać
- długie granie w gry wideo/na komputerze
- zapominanie o śniadaniu
- niemycie rąk
- unikanie badań

Zadaniem dzieci jest podzielenie zachowań na “zdrowe” i te, które nam szkodzą. Poproś uczniów o wyjaśnienie, czemu w ten sposób posegregowali obrazki. *Zbierz karteczki. Przydadzą się na później*

3) Wspólnie zapiszcie kodeks “Bądź zdrow!”

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

4) Wyświetl dzieciom fragment filmu miniwykładu naukowca z udziałem dr hab. Renaty B. Kostogrys “Dlaczego ludzie pierwotni byli szczupli”

5) Zadaj dzieciom pytanie Co trzeba zrobić, by zachować równowagę pomiędzy kaloriami, które spożywasz, a tymi które spalasz? Rozdaj uczniom karty pracy nr 1. Zadaniem dzieci jest napisanie ile czasu dziennie, w przybliżeniu, poświęcają na daną czynność. Na koniec uczniowie oceniają ile czasu dziennie spędzają na aktywnościach ruchowych. Po zakończonym zadaniu uczniowie porównują ile kto spędza czasu na danej aktywności.

6) Zastanówcie się, jakie korzyści daje nam aktywność fizyczna?

*Dzięki ćwiczeniom:*

- *mam energię na zabawę i naukę*
- *czuję się pewniej*
- *lepiej śpię*
- *jestem silniejszy*
- *jestem sprawniejszy*

7) Wyświetl i omów z dziećmi “piramidę aktywności”

8) Podziel klasę na małe grupy - ich zadaniem jest stworzenie tygodniowego planu treningowego dla ich rówieśnika

## ZDROWE ODŻYWIENIE

9) Obejrzyjcie film “Jak wygrać zdrowie”. Miniwykład z udziałem Katarzyny Słoty z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie

10) Wyświetl i poproś uczniów o omówienie “Piramidy żywieniowej dla dzieci”. Niech zwrócą uwagę na to, co znajduje się w jej podstawie, czemu ma kształt trójkąta (jak to wpływa na ilość spożywania kolejnych grup produktów spożywczych).

- 11) Wspólnie zastanówcie się, jak powinien wyglądać talerz obiadowy. Jakie produkty powinny się na nim znaleźć i których powinno być najwięcej? Po krótkiej dyskusji wyświetl dzieciom “zdrowy talerz”. Podziel klasę na grupy 3-4 osobowe i rozdaj im papierowe talerze pocięte wg schematu  $\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$  oraz zdjęcia produktów spożywczych. Zadaniem uczniów jest skomponowanie menu obiadowego.

## ZDROWIE PSYCHICZNE

- 12) Podziel klasę na grupy. Rozdaj dzieciom kontury buź bez narysowanych emocji. Ich zadaniem jest narysowanie i nazwanie jak największej liczby emocji. Wspólnie zastanówcie się, które emocje są dla nas “dobre” i pozytywnie na nas wpływają, a które mogą mieć zły wpływ na nasze samopoczucie.
- 13) “Apteczka dla mózgu” - zróbcie burzę mózgów i wypiszcie jakie są metody dzieci na relaks i poprawienie humoru (*np.: głębokie oddechy, rozmowa z przyjacielem/rodzicem/nauczycielem, słuchanie muzyki, zabawa ze zwierzakiem, spacer, układanie puzzli, itp*)

## HIGIENA

- 14) Stwórzcie z uczniami definicję słowa “higiena”. Stwórzcie listę rzeczy, które są nam potrzebne do utrzymania czystości (szczoteczka do zębów, nić dentystyczna, mydło, szampon, ręcznik, czyste ubrania, nożyczki do paznokci itp).
- 15) Eksperyment do wyboru:
- BARDZIEJ BRUDZĄCY - rozłóż na stole gazety, posyp dzieciom dłonie brokatem. Wytłumacz, że brokat, to bakterie i zarazki. Poproś, aby spróbowali go strząsnąć z rąk. Następnie niech spróbują go zetrzeć z dłoni. Na koniec pozwól im umyć ręce wodą i mydłem
  - CZYSTSZY - do miski z wodą wsyp pieprz (tak, aby utworzył warstwę na powierzchni), który symbolizuje brud i zarazki. Zadaniem dzieci jest włożyć palec do miseczki i go wyjąć (niech powiedzą, co się stało). Następnie dzieci zanurzają palec w

płynnym mydle i ponownie wkładają do naczynia (pieprz "ucieka" od mydła i nie przykleja się)

- 16) Wspólnie stwórzcie instrukcję mycia rąk (moczymy dłonie, nabieramy mydła, dokładnie namydlamy całe dłonie, pocieramy przez ok. 20 sekund, spłukujemy, wycieramy)

## PROFILAKTYKA

- 17) Zapytaj dzieci, czy były kiedykolwiek u lekarza. Niech opowiedzą o swoich doświadczeniach. Jeżeli będą opowiadać tylko o chorobach, to zadaj pytania pomocnicze:
- czy byli kiedyś na bilansie? (*przy okazji wytłumacz dokładnie czym jest bilans*) czy lekarz ich mierzył, ważył? czy mieli robione badania krwi?
  - czy byli na przeglądzie u stomatologa i np mieli zabezpieczane zęby?
  - czy byli u okulisty i mieli sprawdzany wzrok?
- 18) Pokaż dzieciom rysunki z emocjami smutną, przestraszoną i radosną. Poproś, aby wybrały tę, która najlepiej oddaje ich nastrój przed wizytą u lekarza i uzasadniają swój wybór
- 19) Zastanówcie się wspólnie po co chodzimy do lekarza gdy nie jesteśmy chorzy?
- 20) Zapytaj, czy któreś z dzieci było kiedyś szczepione. Jakie emocje kojarzą mu się z tym wydarzeniem? Poproś, aby opowiedziało o przebiegu wizyty.
- 21) Przynieś "torbę lekarską" (mogą być w niej "zabawki lekarskie" lub zdjęcia) - ustalcie ich nazwy oraz do czego służą
- 22) Scenki dramowe - najpierw wspólnie z dziećmi odegraj scenkę z misiem, który idzie do lekarza: nauczyciel jako miś (opowiadaj za misia, jak się czuje), uczeń jako lekarz. Zmiercie i zważcie misia, zajrzyjcie mu do pyszczka i do uszu. Na koniec za pomocą strzykawki z wodą "zaszczepcie" misia (*pamiętaj, aby w późniejszych scenkach dać dzieciom strzykawki bez igieł*). Na koniec porozmawiaj z dziećmi na temat emocji misia przed wizytą u lekarza i po niej. Zapytaj, czy mają

“złote rady” na przyszłość dla misia (i dla swoich kolegów), aby nie bać się wizyty i szczepienia.

- 23) Podziel dzieci na grupy. Rozdaj dzieciom puzzle z hasłami dot. profilaktyki i chorób oraz ich definicjami, niech spróbują je dopasować (wyjaśnijcie wątpliwości)

## ZAKOŃCZENIE

- 24) Na zakończenie całego cyklu napisz na tablicy duże hasło “ZDROWIE” i narysuj mur z cegieł. Poproś uczniów, aby spróbowali wymienić elementy, dzięki którym nasz organizm może dobrze funkcjonować (przypomnij im o czym rozmawiali na poprzednich spotkaniach: profilaktyka, aktywność, odżywianie, higiena, zdrowie psychiczne) - zapisz nazwy przy każdym “klocku”. Wyjaśnij, że tylko dbając o cały “mur” możemy być zdrowi.
- 25) W ramach podsumowania zajęć wykonajcie lapbooki, w których zbierzecie najważniejsze informacje

Zadania dodatkowe:

- 1) Karta nr 2. Dzieci zapoznają się z materiałami zawierającymi informację o wartości energetycznej poszczególnych produktów, a także kartą dot. spalanych kategorii. Następnie wpisują w tabelkę wybrane produkty oraz dobierają odpowiednią aktywność, dzięki której mogą spalić spożyte kalorie.*
- 2) Na dużym arkuszu stwórzcie własną piramidę żywieniową. Możecie do tego celu wykorzystać ilustracje wycięte z gazetek reklamowych sklepów spożywczych lub rysunki dzieci*
- 3) Przygotowanie zdrowego posiłku z przyniesionych przez dzieci produktów (przypomnienie zasad dot. bezpieczeństwa i higieny pracy - umycie rąk, przygotowanie stanowiska, posługiwanie się nożem/obieraczką, sprzątanie po pracy)*

Karta pracy nr 1

<b>Rodzaj aktywności</b>	<b>Czas trwania</b>
spacer	
lekcja w-f	
gra w piłkę nożną	
pływanie	
jazda na rowerze	
poranna gimnastyka	
czytanie głośno	
wchodzenie na schody	
ubieranie się i rozbieranie	
skakanie na skakance	
schodzenie ze schodów	
pisanie długopisem	
jazda na deskorolce	
jazda na rolkach	



Karta pracy nr 2 - materiały

Rodzaj aktywności	Czas trwania	Spalane kilokalorie
spacer	30 minut	50 kcal
lekcja w-f	45 minut	225 kcal
gra w piłkę nożną	godzina	288 kcal
pływanie	godzina	200 kcal
jazda na rowerze	godzina	162 kcal
poranna gimnastyka	15 minut	52 kcal
czytanie głośno	godzina	150 kcal
wchodzenie na schody	15 minut	225 kcal
ubieranie się i rozbieranie	godzina	118 kcal
skakanie na skakance	15 minut	143 kcal
schodzenie ze schodów	15 minut	91 kcal
pisanie długopisem	godzina	90 kcal
jazda na deskorolce	godzina	371 kcal
jazda na rolkach	godzina	400 kcal

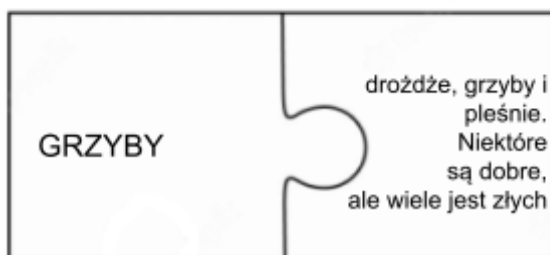
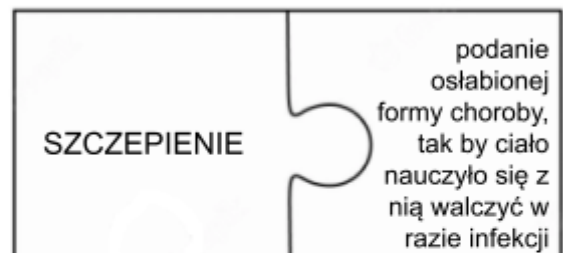
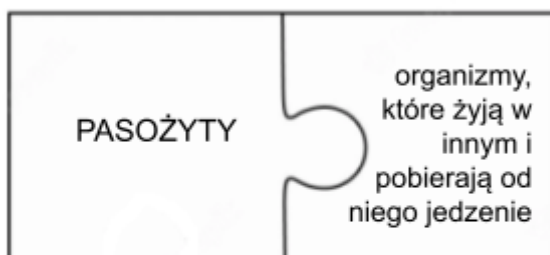
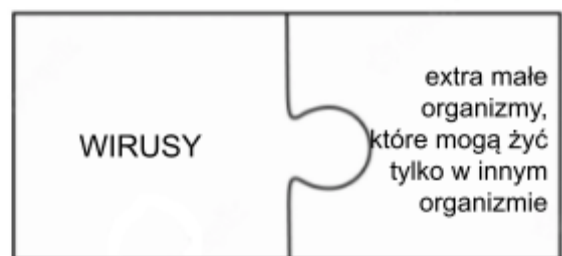
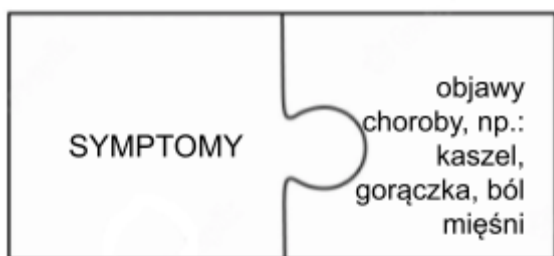
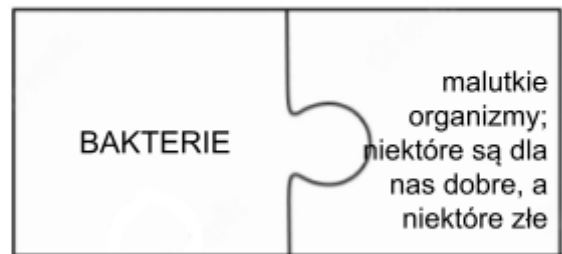
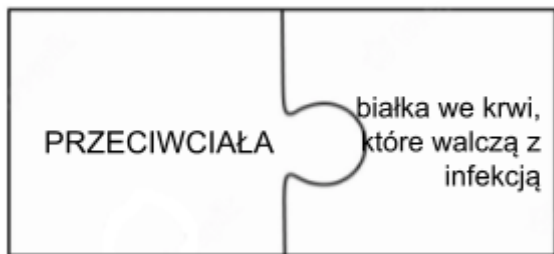
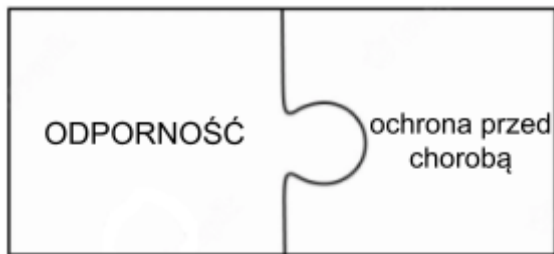
źródło: Uniwersytet Dzieci w klasie, Dlaczego ludzie pierwotni byli szczupli? Renata Kostogrys, CC 4.0

Produkt	Ilość	Wartość energetyczna kcal
Chleb mieszany	Kromka	50
Chleb żytni razowy	Kromka	85
Bułka kajzerka	1 sztuka	148
Ser żółty Gouda	Plaster	95
Szynka wiejska wieprzowa	Duży plaster	126,5
Masło	Płaska łyżka	73
Margaryna	Płaska łyżka	71
Płatki śniadaniowe kukurydziane	Płaska łyżka	18
Płatki śniadaniowe müsli	Płaska łyżka	32,5
Mleko 2%	Szklanka	102
Sok pomarańczowy	Szklanka	86
Pomidor	1 średni	15
Ogórek	1 średni	13
Rzodkiewka	1 średnia	7
Ser biały twarogowy chudy	Plaster	69
Ser biały twarogowy tłusty	Plaster	122,5
Dżem truskawkowy niskosłodzony	Płaska łyżka	27,5
Dżem truskawkowy wysokosłodzony	Płaska łyżka	45
Miód pszczeleli	Płaska łyżka	58
Herbata	Szklanka	0
Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu	Małe opakowanie	60
Jogurt naturalny, 2 % tłuszczu	Małe opakowanie	60
Pączek z lukrem	1 tradycyjny	290

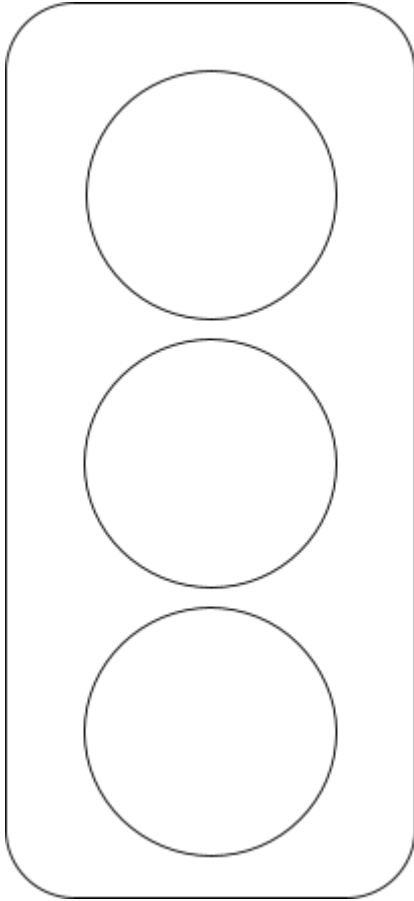
źródło: Uniwersytet Dzieci w klasie, Dlaczego ludzie pierwotni byli szczupli? Renata Kostogrys, CC 4.0



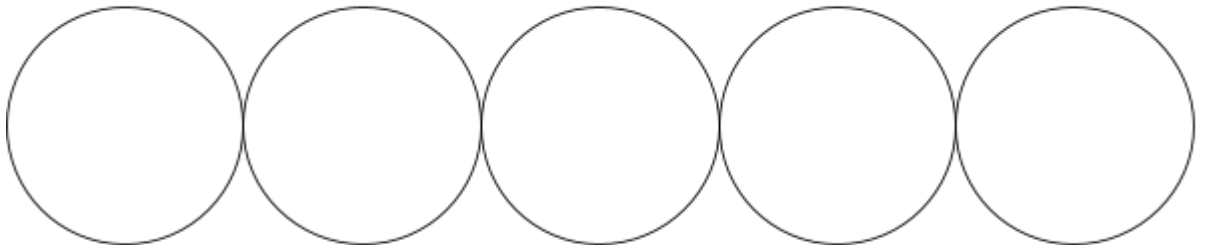
## PUZZLE



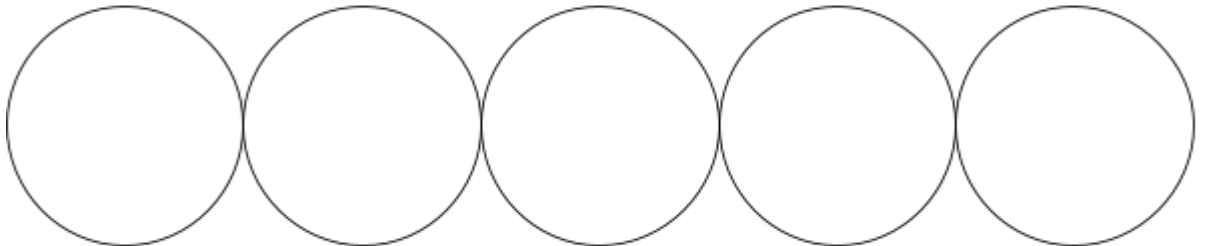
"światła drogowe" kółka wydrukuj na kolorowych kartkach; nie rozcinaj łańcucha; złóż go i wklej w odpowiednim miejscu



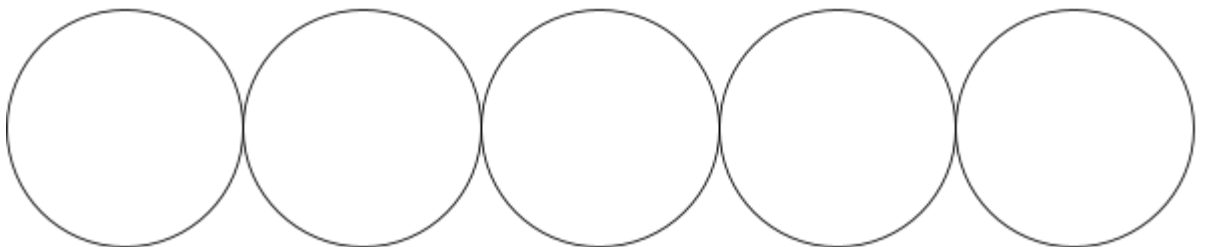
**CZERWONE KÓŁKA** - zachowania, których powinniśmy unikać



**ŻÓLTE KÓŁKA** - zachowania, które powinniśmy ograniczać



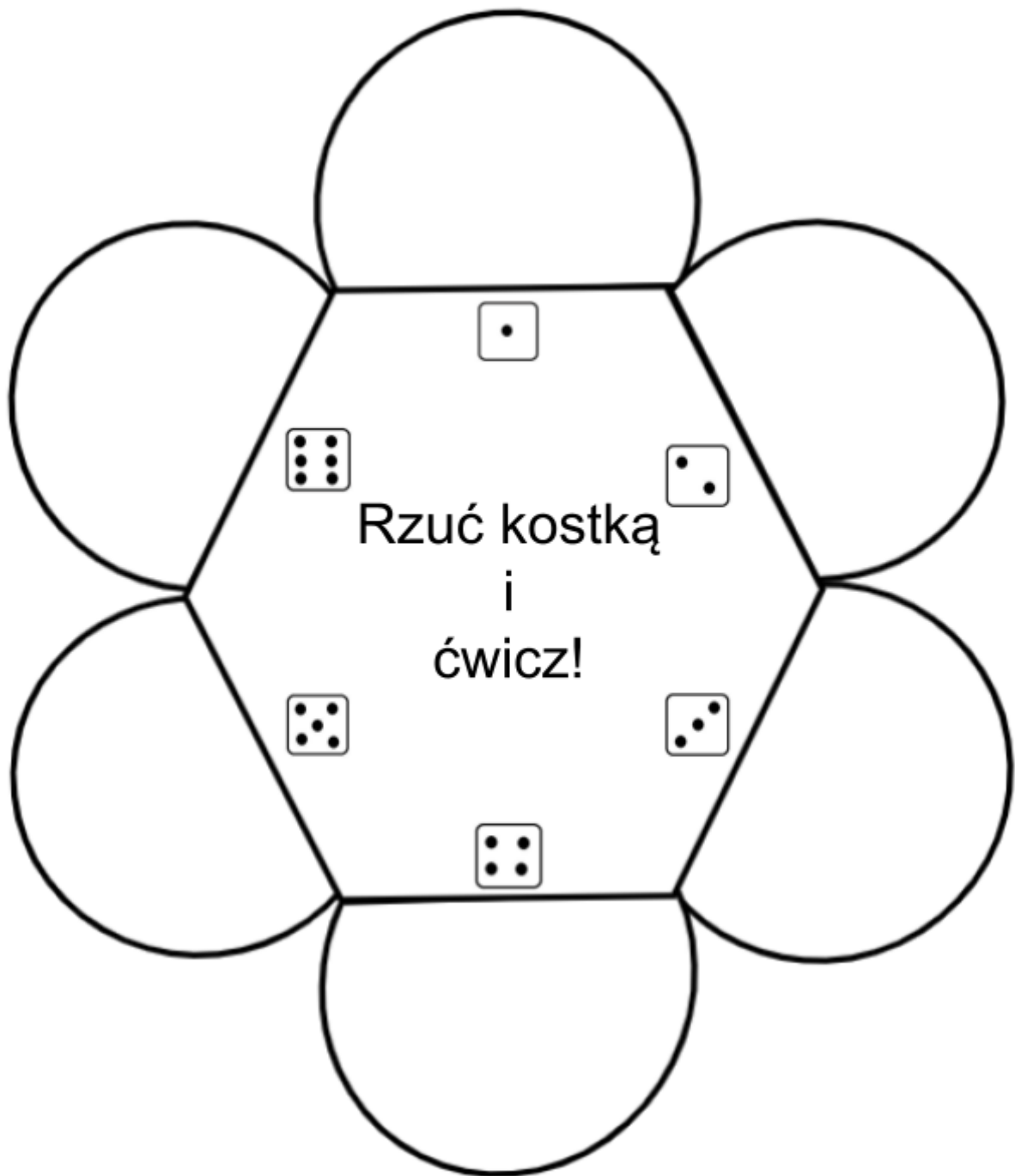
**ZIELONE KÓŁKA** - aktywności, które są dla nas zdrowe





## Kwiatek aktywności fizycznej

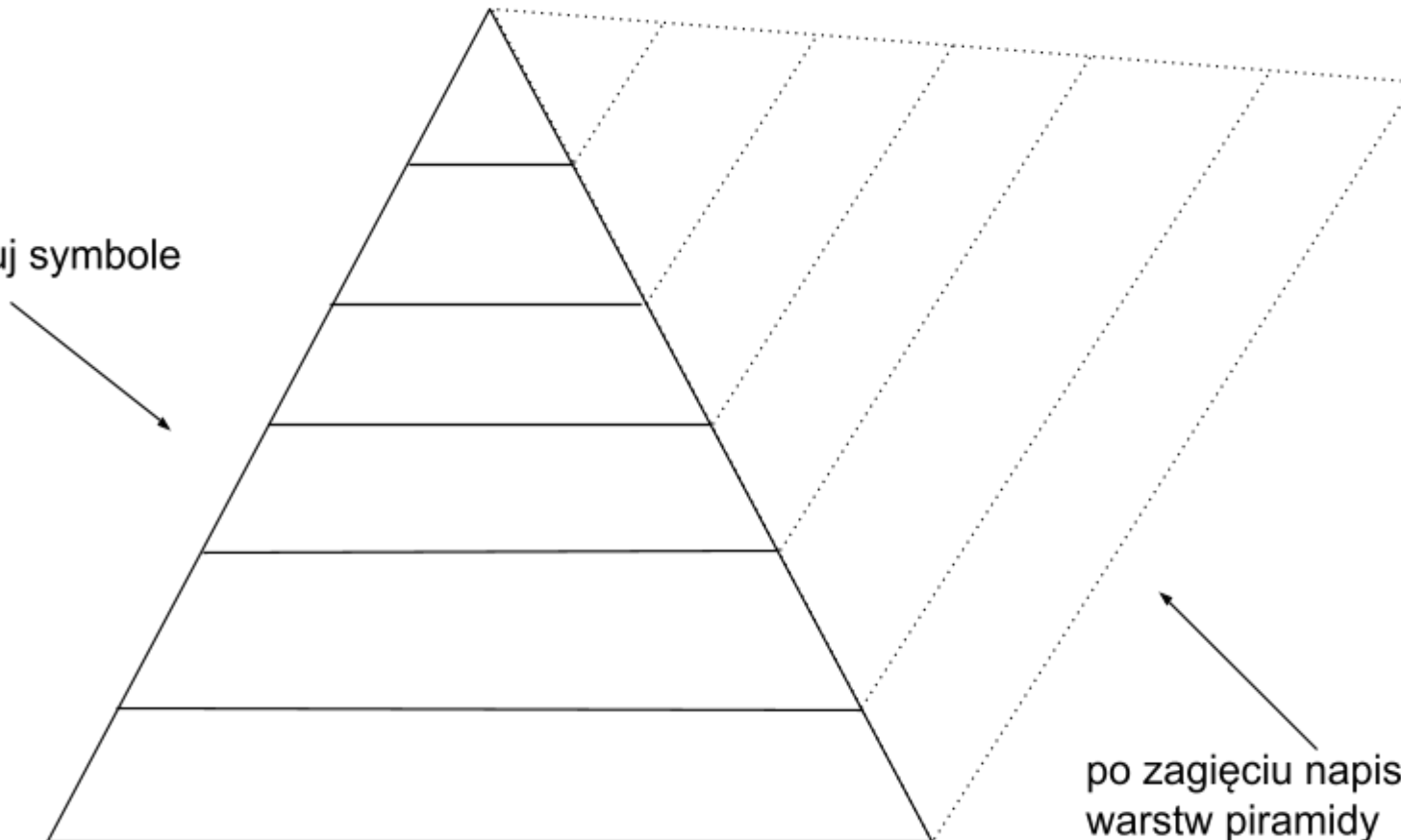
Na płatkach narysuj symbol lub napisz nazwę wybranego ćwiczenia.  
Rzuć kostką i zrób 10 powtórzeń danej wylosowanej aktywności.



# OTWIERANA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

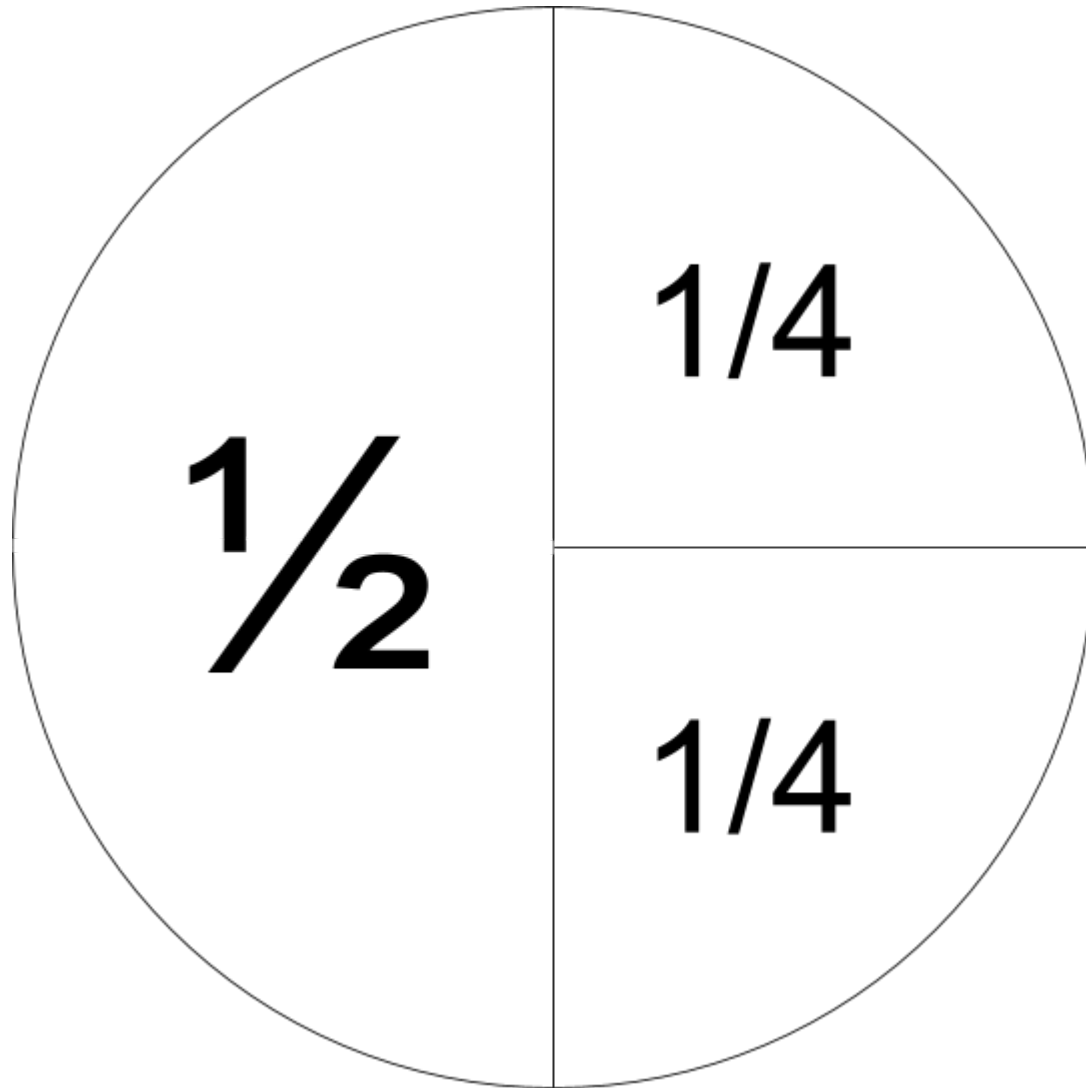
.... przetnij i zagnij

narysuj symbole

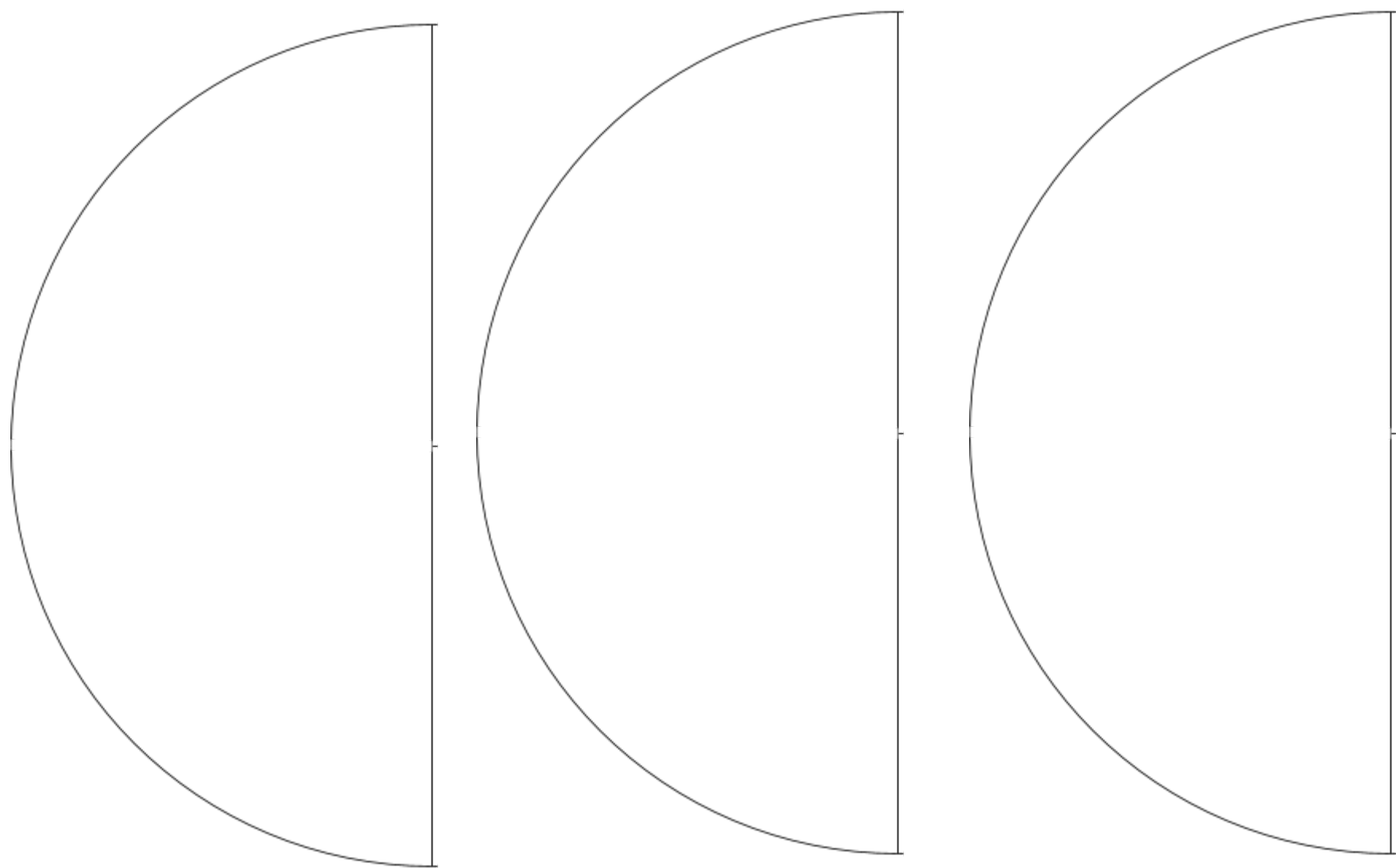


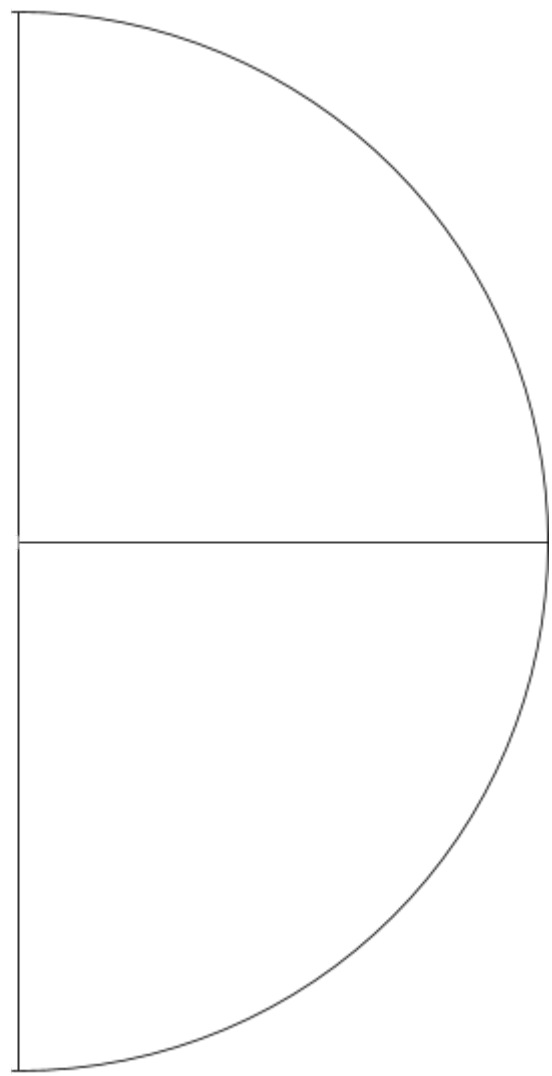
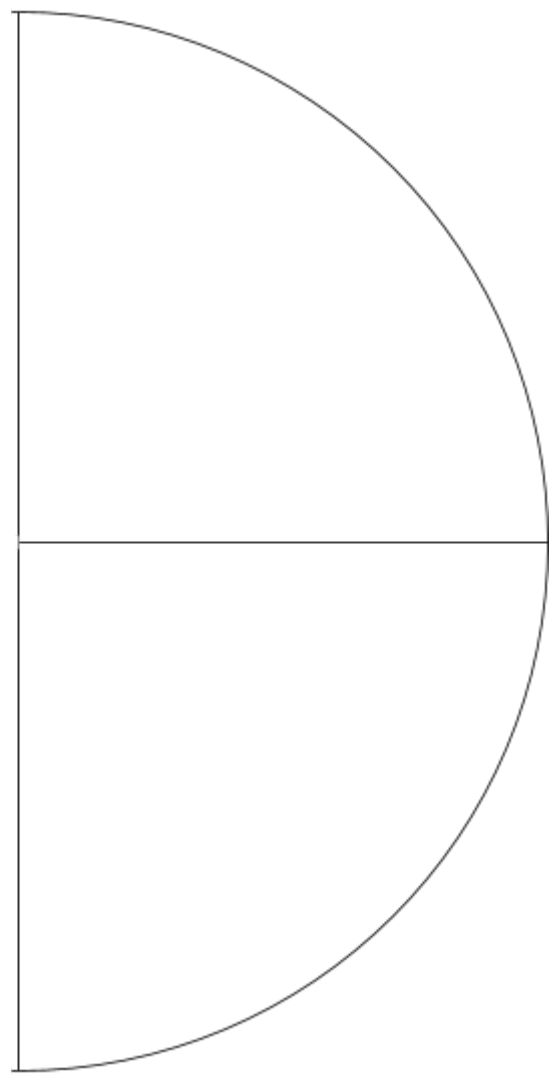
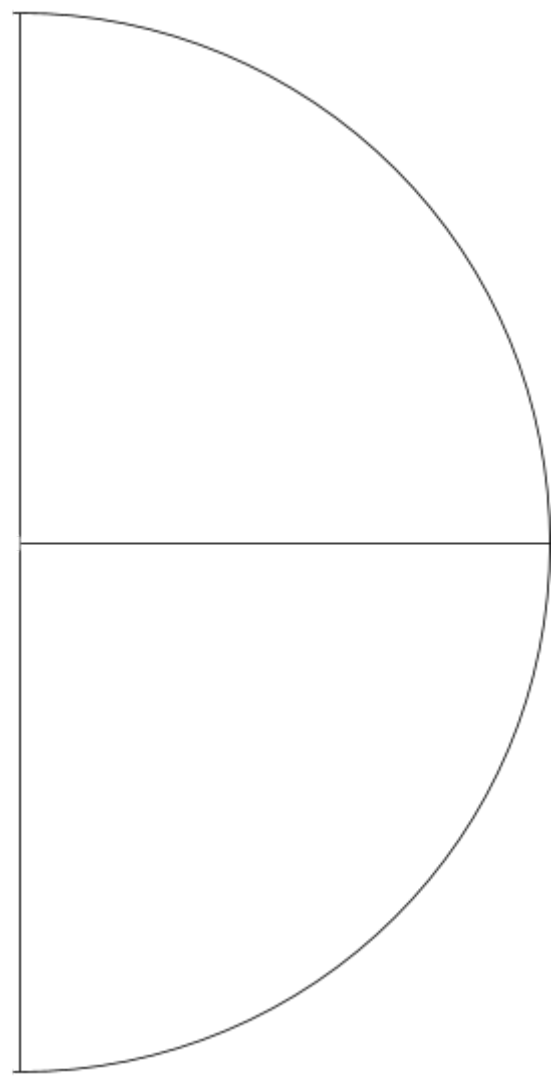
po zagięciu napisz nazwy  
warstw piramidy

Zdrowy talerz - skomponuj zdrowy obiad. W kieszonki włóż 3 propozycje różnych menu.

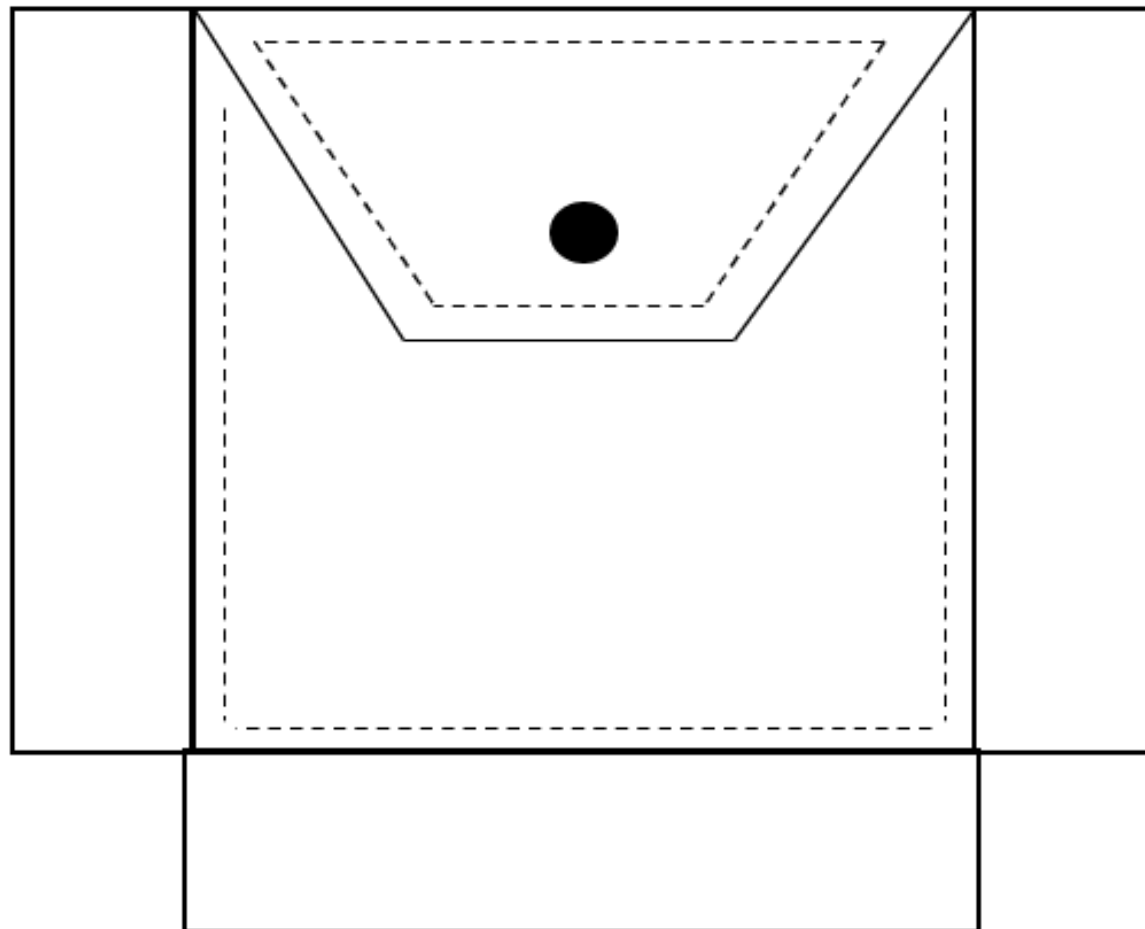




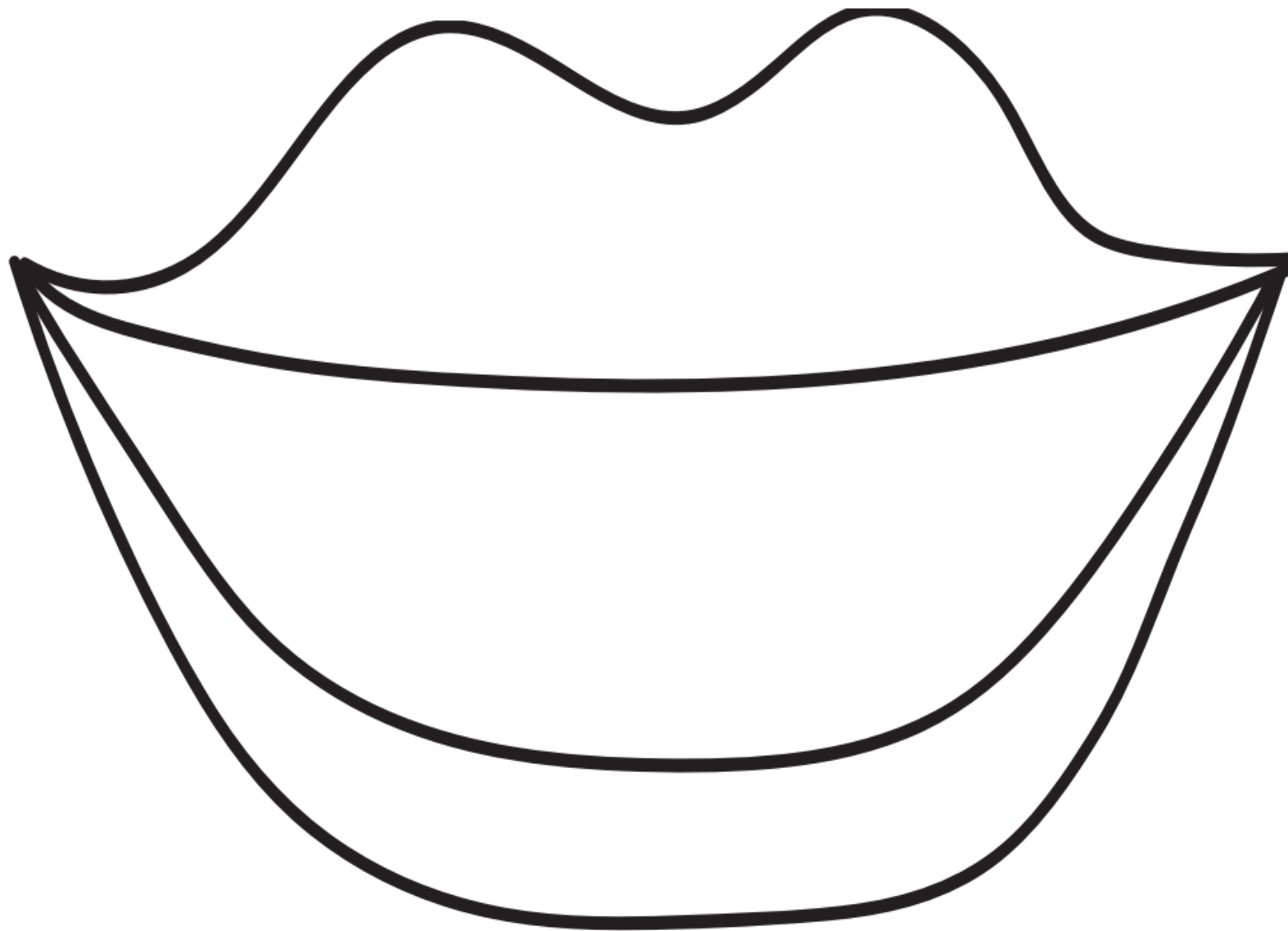




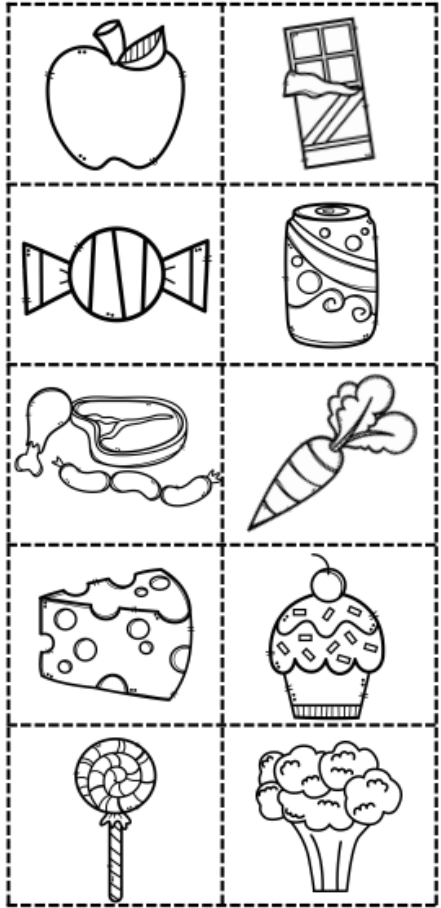
Przygotuj 3 kieszonki. Zagnij boki i dół i przyklej do lapbooka. Włóż do nich propozycje do “zdrowego talerza”

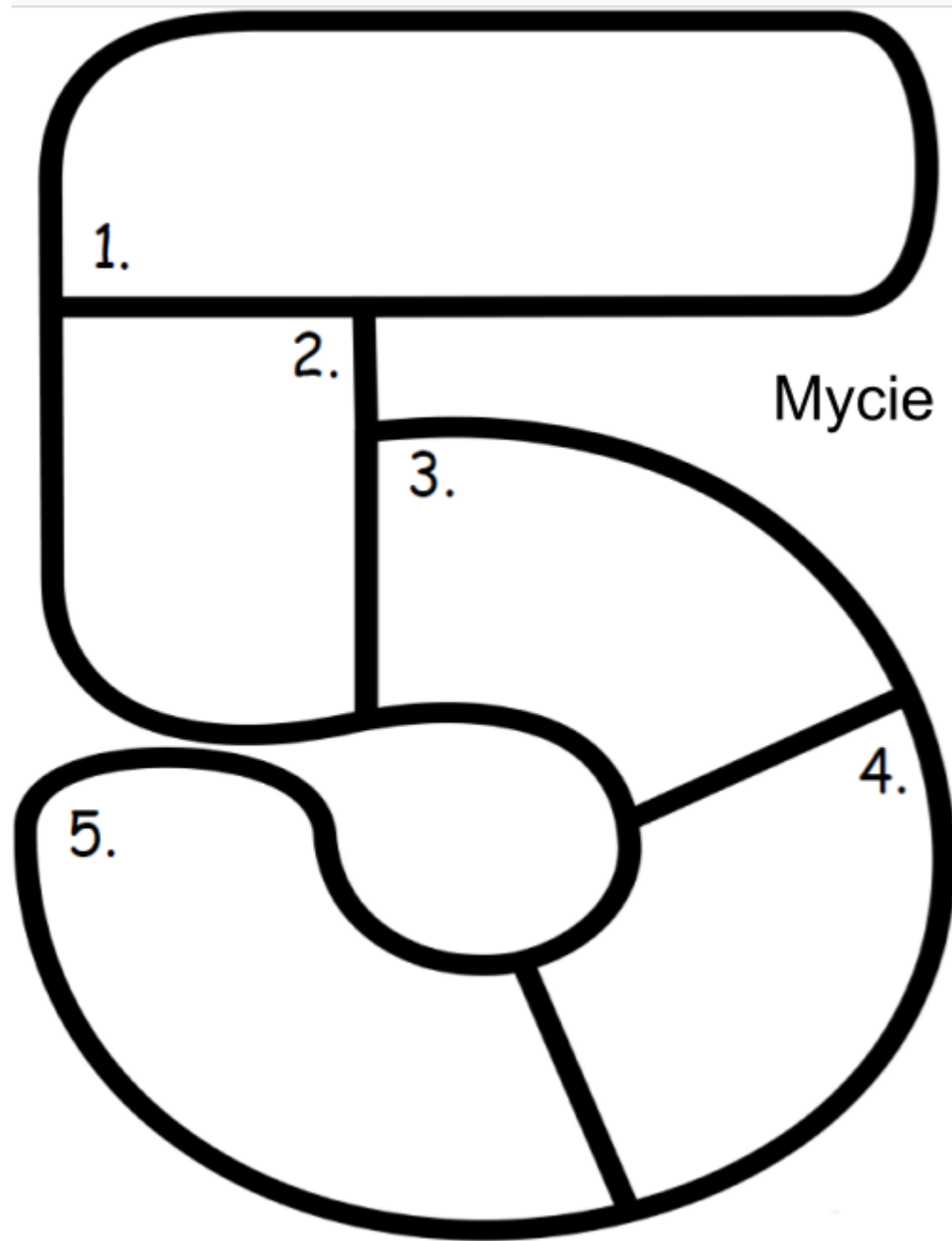


Co "lubią" nasze zęby



zegnij i wklej w usta	
dobre dla zębów	szkodliwe dla zębów





## Mycie rąk na 5!

Wpiszcie kolejne i narysujcie  
kolejne kroki mycia rąk

Szablony do twoich pomysłów!

