

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z EDUKACJI Wczesnoszkolnej

DLA UCZNIÓW KLASY III a

Zajęcia prowadzone dnia: 13.04.2018 r.

Temat zajęć: Zdrowie i troska o zdrowie.

Typ zajęć: Edukacja przyrodnicza.

Czas trwania zajęć: 45 minut

Cele ogólne:

- rozwijanie przyzwyczajeń do przestrzegania zasad zdrowego stylu życia,
- nabywanie prozdrowotnych nawyków,
- rozbudzanie aktywności poznawczej,
- rozwijanie umiejętności sprawnego komunikowania się,
- kształtowanie umiejętności społecznych: zgodne funkcjonowanie w zabawie i sytuacjach zadaniowych,
- wspomaganie rozwoju dziecka w przyjaznym i zdrowym środowisku.

Cele szczegółowe: uczeń:

- słucha w skupieniu wiersza czytanego przez nauczyciela,
- potrafi wypowiadać się na określony temat,
- ma świadomość, że zdrowy tryb życia to nie tylko ruch na świeżym powietrzu, ale także odżywianie,
- umie podzielić produkty spożywcze na te, które służą zdrowiu, i te, które nie są zdrowe,
- wie, że zgodnie z zasadą zdrowego odżywiania człowiek powinien spożywać 5 posiłków dziennie,
- potrafi ułożyć zdrowy jadłospis na cały dzień,
- wie, jak należy dbać o zdrowie i piękno zębów na co dzień,
- ma świadomość, że ruch, zabawy, sport uprawiany na świeżym powietrzu pomagają zachować dobre zdrowie o każdej porze roku,
- wie, jak należy się ubrać zimą, latem, jesienią, wiosną i jakie sporty uprawiać, aby nie chorować,
- umie rozwiązywać zagadki związane ze zdrowiem,
- potrafi wymienić bezpieczne miejsca służące zabawie i uprawianiu sportów,

- umie nawiązać kontakt z drugim dzieckiem, osobą dorosłą,
- stara się zgodne współdziałać w zabawie i w sytuacjach zadaniowych.

Metody pracy:

- słowna (rozmowa, instrukcje słowne, czytanie wiersza),
- czynna (metoda kierowania własną działalnością, metoda ćwiczeń praktycznych, metoda zadań stawianych dziecku),
- aktywizująca - burza mózgów.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa.

Środki dydaktyczne:

wiersz Barbary Lewandowskiej „Na zdrowie”, zagadki na temat zdrowia, tablica interaktywna, „Przyroda” - materiały multimedialne dla szkoły podstawowej (WSiP), koszyk zawierający artykuły spożywcze (jogurt, chipsy, mleko, pepsy cola, serek, cukierki, jabłko, lizak, sok, dropsy, pomidor, wafelek), soki marchewkowe.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów.
2. Sprawdzenie listy obecności.
3. Podanie tematu zajęć: „Zdrowie i troska o zdrowie”.
4. Przedstawienie uczniom wiersza Barbary Lewandowskiej „Na zdrowie”. Przypomnienie sposobów dbania o zdrowie i zapobiegania chorobom (np.: prawidłowe odżywianie, troska o higienę własnego ciała, ruch na świeżym powietrzu).

„Na zdrowie”

Doktor rybka niech nam powie,

Jak należy dbać o zdrowie!

Kto chce prosty być jak trzcina,

Gimnastyką dzień zaczyna!

Całe ciało myje, co dzień

Pod prysznicem, w czystej wodzie.

*Wie, że zęby białe, czyste
Lubią szczotkę i dentystę!
Pije mleko, wie, że zdrowo
Chrupać marchew na surowo.
Kiedy kicha, czysta chustka
Dobrze mu zasłania usta.
Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka
na obrazku bez zarazków.
Rób tak samo, bo chcesz chyba
Tak zdrowy być jak ryba.*

5. Rozmowa na temat wysłuchanego utworu (zadawanie uczniom pytań).

- Co należy robić, żeby być sprawnym ruchowo?
- W jaki sposób dbamy o zęby?
- Co trzeba jeść, aby być zdrowym?
- Jaką czynność trzeba wykonać, żeby uniknąć zarazków?

6. Przedstawienie uczniom przykładowego, zdrowego jadłospisu na cały dzień (pięciu zdrowych posiłków). Oglądanie na tablicy interaktywnej fotografii pięciu zdrowych posiłków, omówienie dziennego jadłospisu. Wypowiedzi dzieci na temat zdrowych produktów.

- *Zdrowe śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem. Dobrym pomysłem na rozpoczęcie dnia, może być to śniadanie składające się z musli z mlekiem i owoców np.: winogron.*
- *Kanapki z wędliną lub serem i sałatą, ogórkiem oraz pomidorem razem ze szklanką soku oraz jabłkiem, to przykład zdrowego drugiego śniadania.*
- *Pożywny obiad to zupa warzywna oraz drugie danie (pierś z indyka gotowana na parze, ziemniaki oraz brukselka i marchewka z groszkiem), które dostarczają wielu niezbędnych składników odżywczych.*
- *Dobrym pomysłem na podwieczorek jest jogurt ze świeżymi owocami.*
- *Ostatnim posiłkiem w ciągu dnia jest kolacja. Kromka chleba razowego z pomidorem oraz gotowane jajko i sok owocowy będą w sam raz.*

7. Segregowanie produktów na te, które służą zdrowiu, i te, które nie są zdrowe.

Nauczycielka stawia przed dziećmi koszyk zawierający różne artykuły spożywcze i prosi o posegregowanie żywności na zdrową i niezdrową. Uczniowie wyjmują z koszyka artykuły spożywcze i segregują na dwie grupy:

zdrowe produkty – niezdrowe produkty:

- jogurt - chipsy,
- mleko - pepsi cola,
- serek - cukierki,
- jabłko - lizak,
- sok - dropsy,
- pomidor - wafelek

8. Zaprezentowanie uczniom sposobów dbania o zdrowie i piękno zębów na co dzień (wykorzystanie w tym celu tablicy interaktywnej). Nauczyciel prezentuje uczniom zdjęcia przedstawiające krok po kroku prawidłowość mycia zębów. Dokładnie omawia każdą fotografię. Dzieci uważnie słuchają informacji podawanych przez nauczyciela a następnie posilkując się obrazkami tłumaczą, jak należy prawidłowo dbać o zęby.

Krok 1.

Nałóż na szczotkę niewielką ilość pasty do zębów.

Krok 2.

Szczotkuj delikatnymi, okrężnymi ruchami najpierw zewnętrzną, potem wewnętrzną powierzchnię górnych a następnie dolnych zębów.

Krok 3.

Następnie wyszczotkuj powierzchnię żującą zębów górnych i dolnych a także dziąsła.

Krok 4.

Po trzech minutach szczotkowania wypłucz jamę ustną wodą.

Krok 5.

Specjalną końcówką szczotki wyczyść język i wewnętrzne powierzchnie policzków.

Krok 6.

Oczyść powierzchnie pomiędzy zębami nicią dentystyczną.

Krok 7.

Ponownie wypłucz buzię wodą lub płynem do higieny jamy ustnej odpowiednim do twojego wieku.

9. Kalambury.

Nauczycielka wybiera ucznia, który demonstruje ruchem czynność, pozostałe dzieci mają za zadanie odgadnąć, o jaką czynność chodzi:

- kąpiel pod prysznicem
- mycie zębów
- jazda na łyżwach,
- mycie rąk
- poranna gimnastyka
- mycie owoców
- gra w piłkę
- czesanie włosów.

10. „Aktywność fizyczna lekiem na choroby” – pokazanie uczniom, że ruch, zabawy, sport uprawiany na świeżym powietrzu pomagają zachować dobre zdrowie o każdej porze roku.

Nauczyciel prezentuje uczniom na tablicy interaktywnej zdjęcia przedstawiające podejmowaną aktywność fizyczną przez dzieci oraz odpowiednie dobranie strojów do pogody. Dokładnie omawia każdą fotografię. Uczniowie po wysłuchaniu informacji podawanych przez nauczyciela i posiłkując się obrazkami tłumaczą, jak należy się ubrać zimą, latem, jesienią czy wiosną oraz jakie sporty uprawiać, aby nie chorować.

- Zimą można jeździć np.: na łyżwach. Zawsze ważny jest odpowiedni strój: ciepła czapka i rękawiczki.

- Latem strój powinien być dostosowany do ciepłej pogody. Na spacer w górzystym terenie należy włożyć odpowiednie buty. Pomocne mogą się okazać również odpowiednie kijki.

- Nawet podczas deszczowej pogody warto spędzać czas na spacerach. Odpowiednie ubranie przeciwdeszczowe, kalosze i parasol uchronią przed przemoknięciem.

11. Rozwiązywanie zagadek związanych ze zdrowiem.

Śłuży do picia, służy do mycia, bez niej na ziemi nie byłoby życia. (WODA)

Używasz go na co dzień, co dzień w wodzie moczysz. Gdy nim buzię myjesz, trochę szczypie w oczy. (MYDŁO)

Bardzo proszę wszystkie dzieci, by rzucały do mnie śmieci. (KOSZ)

Choć to nie zwierzę, zęby posiada. Włosy na głowie gładko układa. (GRZEBIEŃ)

Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż. Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje. (SZCZOTKA DO ZĘBÓW)

12. „Jak bezpiecznie spędzać czas wolny?” – wskazanie uczniom bezpiecznych miejsc służących zabawie i uprawianiu sportów. Zaprezentowanie uczniom na tablicy interaktywnej fotografii miejsc służących bezpiecznej zabawie (dokładne omówienie każdego zdjęcia). Uczniowie z pomocą nauczyciela i posiłkując się obrazkami nazywają miejsca, gdzie mogą nie narażając własnego zdrowia spędzać swój wolny czas.

- Odpowiednie miejsca do organizowania gier i zabaw to parki, skwery, place zabaw. Na takich placach są zamontowane huśtawki, zjeżdżalnie i piaskownice. Są wykonane w taki sposób, aby dzieci mogły z tych urządzeń korzystać bezpiecznie. Często ziemia wyłożona jest miękkim tworzywem lub wysypana piaskiem.

- Wyczynowa jazda na rolkach, rowerach również może być bezpieczna, pod warunkiem, że będzie się odbywać na specjalnie do tego przygotowanych placach zwanych skateparkami.

- Nie należy grać w piłkę na parkingach samochodowych, ulicach. Bezpiecznym miejscem do takiej aktywności są ogrodzone boiska. Można je spotkać w pobliżu szkół.

- Bezpiecznym miejscem na spędzanie wolnego czasu są domy kultury. Często można tam znaleźć bibliotekę lub czytelnię. Domy kultury organizują różnego rodzaju zajęcia dla dzieci. Może się w nich mieścić kino lub teatr.

13. Podsumowanie zajęć. Nauczyciel dziękuje uczniom za aktywność podczas zajęć, zachęca do zabaw na świeżym powietrzu i spożywania zdrowych posiłków. Zdrowe zakończenie lekcji – degustacja soku marchewkowego.