

# Scenariusz zajęć edukacja wczesnoszkolna klasa II

## **Opracowała:**

mgr Renata Jakubowska  
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej  
Samorządowej Szkoły Podstawowej nr 1  
we Wrześni

# Blok tematyczny: **Żyj zdrowo!**

## Temat: „Zdrów jak ryba”

### Cele:

- poznanie wartości odżywczych owoców i warzyw;
- wpływ składników odżywczych na nasze zdrowie;
- poznanie zasad zdrowego odżywiania się – Piramida Zdrowego Żywienia;
- dbanie o zdrowie z zachowaniem podstawowych zasad higieny;
- wpływ witamin na zdrowie człowieka;

### Formy pracy:

- indywidualna jednolita
- zbiorowa jednolita

### Metody:

- słowna - pogadanka
- oglądowa – pokaz
- praca z podręcznikiem
- „burza mózgów” - mapa myśli do słowa *zdrowie*

**Pomoce:** podręcznik, ćwiczenia, płyta CD, karteczki kojarzące się ze słowem zdrowie – mapa myśli, makietka - Piramida Zdrowego Żywienia, Internet.

### Przebieg zajęć:

1. Tworzenie skojarzeń do słowa *zdrowie* – burza mózgów
2. Tworzenie mapy myśli: przyczepianie na tablicy karteczek – skojarzeń ze słowem zdrowie.

PIECZYWO  
PRODUKTY ZBOŻOWE  
MIĘSO  
NABIAŁ  
ŚNIADANIE  
WARZYWA I OWOCE  
TŁUSZCZE

5 POSIŁKÓW  
DZIENNIE  
II ŚNIADANIE  
OBIAD  
PODWIECZOREK  
KOLACJA

## **ZDROWIE**

SPORT  
GRA W PIŁKĘ  
JAZDA NA ROWERZE  
PIESZE WĘDRÓWKI  
SPACERY

HIGIENA OSOBISTA  
MYCIE CIAŁA  
MYCIE ZĘBÓW  
SEN 8-10 GODZIN

### 3. Przedstawienie „Piramidy Zdrowego Żywienia (wg Instytutu Żywności i Żywienia)”



Aby zapewnić spożycie produktów spożywczych w odpowiedniej ilości, należy uwzględnić w codziennej racji pokarmowej produkty z każdej z grup:

- **Produkty zbożowe** (węglowodanowe) powinny występować w każdym posiłku w ciągu dnia. W jadłospisie należy stosować urozmaicone ich rodzaje – ciemne pieczywo, kasze, płatki zbożowe, musli, makarony. Produkty z tej grupy są dobrym źródłem węglowodanów złożonych, białka roślinnego, ale o niepełnej wartości biologicznej (niedobór lizyny i tryptofanu), witamin z grupy B – głównie B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> i PP, a także błonnika regulującego pracę przewodu pokarmowego. Zawierają one też pewne ilości składników mineralnych.
  - **Warzywa i owoce** powinny być spożywane 3-4 razy dziennie. Są bogatym źródłem witamin (zwłaszcza witaminy C oraz beta-karotenu i innych karotenoidów), soli mineralnych i błonnika. Witaminy i flawonoidy zawarte w warzywach i owocach mają działanie przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe. Potas, występujący w sporych ilościach w warzywach, obniża ciśnienie krwi. Błonnik w nich zawarty nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego i zapobiega zaparciom, ale także obniża stężenie cholesterolu w surowicy i poprawia tolerancję glukozy. Zapobiega również nowotworom jelita grubego.
  - **Mleko i przetwory mleczne** są źródłem łatwo przyswajalnego wapnia, na które zapotrzebowanie w okresie intensywnego wzrostu (dojrzwienie) jest u nastolatków wysokie i wynosi 800 – 1200 mg/dobę. Mleko jest również źródłem wysokowartościowego białka i wit. B<sub>2</sub>, A i D. Młodzież, kobiety ciężarne i karmiące matki powinny spożywać 3-4 porcje mleka i jego przetworów. Bardzo korzystne jest stosowanie obok mleka sfermentowanych napojów mlecznych (jogurty, kefiry) i serów twarogowych. Żółte sery należy natomiast ograniczać, gdyż zawierają dużo tłuszczu i cholesterolu oraz soli.
  - **Mięso (czerwone, drób, wędlina, ryby, jaja)** powinny występować w co najmniej jednym posiłku w ciągu dnia, ale nie więcej niż 2-3 porcje. Są one produktami bogatymi w łatwo przyswajalne żelazo, pełnowartościowe białko i witaminy z grupy B – głównie wit. B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub>, PP. Należy wybierać chude gatunki mięs i spożywać je z umiarem. Spożywanie ryb, szczególnie morskich 2-3 razy w tygodniu, zamiast mięsa, należy do zasad profilaktyki niedokrwiennej choroby serca, ze względu na obecność bardzo korzystnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3. Nasiona roślin strączkowych, szczególnie soja, będące również dobrym źródłem białka, mają także znaczenie w profilaktyce miażdżycy.
  - **Woda** jest niezbędnym składnikiem pożywienia ze względu na rolę w regulowaniu temperatury ciała, transporcie składników odżywczych oraz w reakcjach biochemicznych w organizmie. Wodę przyjmuje się w postaci: różnych płynów (zalecana ilość to ok. 1,5 l/dobę) oraz wraz z żywnością – wiele produktów ją zawiera, głównie owoce i warzywa (średnio do 0,7 l/dobę). Zwiększona ilość płynów jest konieczna w czasie upałów oraz podczas chorób przebiegających z gorączką, albo wymiotami lub biegunką. Również przy dużej aktywności fizycznej i poceniu się należy uzupełniać wodę w większej niż zwykle ilości.
4. Wyjaśnienie powiedzenia „Zdrów jak ryba”
  5. Swobodne wypowiedzi dzieci na temat różnych sposobów dbania o własne zdrowie.
  6. Wspólne rozwiązywanie problemu „Co musimy robić, aby dbać o swoje zdrowie?” – wykonanie dywanika pomysłów np. *prawidłowo się odżywiać, aktywnie odpoczywać, uprawiać sport i hartować organizm, dużo przebywać na świeżym powietrzu, dbać o higienę osobistą, odpowiedni długo spać, aby organizm mógł wypocząć.*
  7. Układanie zdania z rozsypanki wyrazowej (podr.2 ćw.1 s.40)

## ABY NASZ ORGANIZM PRAWIDŁOWO SIĘ ROZWIJAŁ, POTRZEBUJE WIELU WITAMIN

8. Odczytanie przez uczniów informacji wyjaśniającej , co to są witaminy – Świat jest ciekawy (podr. 2, s.40)
9. Poznanie informacji nt. witamin i ich wpływu na nasz organizm oraz produktów, w których się znajdują - [www.wikipedia.org/wiki/](http://www.wikipedia.org/wiki/).

➤ **Witamina A** jest niezwykle ważna dla naszego wzroku, pomaga także zachować ładne włosy i paznokcie. Witaminę A możemy dostarczyć do organizmu, spożywając masło, jaja, mleko, wątrobę, ser, mięso, a także warzywa i owoce: pomidory, marchew, paprykę, szpinak, mango, i melony.

Niedobór witaminy A powoduje min.:

- wzrost zagrożenia infekcjami,
- zahamowanie wzrostu,
- kruchość paznokci,
- osłabienie wzroku.

➤ **Witaminy z grupy B** zawierają następujące produkty: drożdże, zboża, ziemniaki, ciemnozielone warzywa, mleko, sery, banany, chude mięso, drób, warzywa strączkowe.

Niedobór witamin z grupy B powoduje:

- zmniejszoną sprawność umysłową i fizyczną,
- brak apetytu, chudnięcie,
- zanik mięśni,
- choroby skóry i błon śluzowych.

➤ **Witamina C** głównym źródłem witaminy C są świeże oraz właściwie przetworzone owoce i warzywa: kalafior, kapusta (zwłaszcza kiszona), kiszone ogórki, nać pietruszki, rzeżucha, brukselka, czerwona papryka, pomidory, jagody, truskawki, owoce dzikiej róży, czarne porzeczki, jabłka, cytrusy. Zbyt mała jej ilość w organizmie może objawiać się:

- osłabieniem, bólami mięśni,
- brakiem apetytu,
- bladością skóry,
- bólem głowy,
- krwawieniem dziąseł,
- dużą podatnością na choroby zakaźne,
- zwiększoną łamliwość kości,

- wolniejszym gojeniem się ran.



**Witamina D** – znajduje się w mleku, jajach, rybach. Zapobiega krzywicy. Dzięki niej lepiej rosną zęby i kości. Jej niedobór powoduje krzywicę, utratę zębów, łamliwość kości, osłabienie kości

10. Układanie rymowanych haseł z rozsypanek wyrazowych, zapisywanie ich (podr.2, ćw.2, s.40), wyjaśnienie pojęcia zarazki.
11. Czytanie przepisu na sałatkę owocową - podkreślanie wyrazów z „ó” i „u”, odczytanie ich, zapisanie w tabeli w odpowiednich rubrykach (podr.2 ćw.3,4 s.41).
12. Komponowanie zdrowego jadłospisu z wykorzystaniem Piramidy Zdrowego Żywienia (podr.2, ćw.6, s. 42)
13. Odmienienie czasowników przez osoby w liczbie pojedynczej – bez wprowadzania terminów (podr.2, ćw.7, s. 42)
14. Zaprezentowanie piosenki Witaminki z płyty CD 1/15-16, słuchanie utworu i analizowanie jego treści
15. Nauka piosenki metodą ze słuchu, fragmentami.
16. Zapisywanie działań matematycznych na dodawanie i mnożenie do podanych rysunków (podr.2, ćw. 1 s. 81).
17. Rozwiązywanie zadań tekstowych dwoma sposobami na dodawanie i mnożenie (podr.2 ćw. 2,3,s. 81-82).
18. Obliczanie za pomocą dodawania i mnożenia, ile klocków użyto do budowli przedstawionych na rysunkach (podr.2,ćw.4,s.82).
19. Praca domowa – wykonaj ćwiczenie 5 s. 41. Naucz się opowiadać, jak wykonujesz sałatkę owocową lub jarzynową.

## Blok tematyczny: **Żyj zdrowo!**

### Temat: „**Śniadanie daje moc**”

#### Cele:

- poznanie wartości odżywczych owoców i warzyw i innych produktów spożywczych;
- wpływ składników odżywczych na nasze zdrowie;
- przypomnienie zasad zdrowego odżywiania się – Piramida Zdrowego Żywienia;
- dbanie o zdrowie z zachowaniem podstawowych zasad higieny;
- wpływ witamin na zdrowie człowieka;
- zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas pracy;

#### Formy pracy:

- indywidualna jednolita
- zbiorowa jednolita
- grupowa jednolita

#### Metody:

- słowna - pogadanka

- oglądowa – pokaz
- praca z podręcznikiem

**Pomoce:** podręcznik – ćwiczenia, płyta CD, deseczka do krojenia, nóż, fartuszek, chusteczka ochronna na głowę, produkty potrzebne do wykonania kanapek: chleb, masło, ser, jaja, wędliny, warzywa itp.

### **Przebieg zajęć:**

1. Przypomnienie wiadomości z poprzednich zajęć - wypowiedzi uczniów na temat, co należy robić, aby być zdrowym?  
  
Należy:  
 - zdrowo się odżywiać, w tym zjadać dużo owoców i warzyw, które mają wiele witamin i mikroelementów – Piramida Zdrowego Żywienia,  
 - ubierać się odpowiednio do pory roku i panującej pogody,  
 - często przebywać na świeżym powietrzu,  
 - uprawiać sporty,  
 - dbać o higienę całego ciała  
 - systematycznie odwiedzać lekarzy i wykonywać zalecone badania.
2. Przygotowanie do wykonania zadania – kanapek na wspólne śniadanie.  
 - podział uczniów na grupy  
 - złączenie stolików  
 - zabezpieczenie stołów obrusami foliowymi  
 - założenie ochronnego ubrania: fartuszki i chusteczki na głowę  
 - przygotowanie przyniesionych produktów.
3. Staranne umycie rąk – zachowanie podstawowych zasad higieny.
4. Rozmowa nt. zachowania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania pracy, w tym szczególnie ostrożne posługiwanie się nożem.
5. Przystąpienie do przygotowania kanapek:  
 – mycie warzyw,  
 – krojenie,  
 - smarowanie pieczywa,  
 - ozdabianie kanapek.
6. Układanie kanapek na talerzach , znajdujących się na środku każdego stolika.
7. Sprzątanie stanowisk pracy, mycie rąk.
8. Wspólne śniadanie – spożywanie wspólnego posiłku wykonanego własnoręcznie.
9. Opisanie w zeszytach wrażen z Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania – „Śniadanie daje moc”.
10. Wykonanie rysunku do w/w tematu.
11. Zaśpiewanie piosenki „Witaminki”.
12. Rozwiązywanie zadania tekstowego (podr.2, ćw.1, s.88) – analizowanie treści, uzupełnianie działań, wykonywanie obliczeń.
13. Kolorowanie jednakowo par liczb według wzoru, zapisywanie obliczeń (podr.2, ćw.2,s. 88)
14. Rozwiązywanie zadania z treścią- ustalenie danych i szukanych, zapisywanie działań, zapisywanie obliczeń i odpowiedzi (podr.2,ćw.3,s.89).
15. Wykonywanie obliczeń na dodawanie i mnożenie (podr.2,ćw.4,s.89).
16. Podsumowanie dnia.