

Program promocji zdrowia „Zdrowie na talerzu”

Przedszkole nr 28 im. Janoscha w Zabrze

Opracowanie:

lic. z pp Aneta Wiśniewska

mgr Justyna Pikińska

Wstęp

Program edukacyjny „Zdrowie na talerzu”, powstał w trosce o rozwijanie i kształtowanie u dzieci postaw i nawyków prozdrowotnych. Okres dzieciństwa jest czasem, kiedy kształtują się nawyki i zachowania żywieniowe. To czas wzmożonej aktywności poznawczej dziecka, dlatego też należy optymalnie go wykorzystać na tworzenie właściwych zachowań prozdrowotnych. Środowisko rodzinne oraz przedszkolne, jako otoczenie najbliższe dziecku, musi być świadome odpowiedzialności za prawidłowe żywienie dziecka, które nie tylko warunkuje jego zdrowie i prawidłowy wzrost, ale także kształtuje nawyki żywieniowe i potencjał zdrowotny organizmu w wieku dorosłym. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” i „odpowiedzialności” za zdrowie własne i innych wymaga jednak, planowanej i systematycznej pracy wychowawczej, która powinna uwzględniać intensywność psychofizycznego i społecznego tempa rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym. To także stwarzanie dzieciom warunków i możliwości sprzyjających zdrowiu, dostarczenie pozytywnych wzorców w codziennych sytuacjach.

Dlatego kluczowym warunkiem edukacji zdrowotnej jest spełnienie następujących zadań:

- edukacja prozdrowotna w ramach programu wychowania przedszkolnego, umożliwiająca dzieciom na różnych poziomach poszerzania i pogłębiania wiedzy oraz własnych doświadczeń zgodnie ze wzrastającymi możliwościami intelektualnymi i percepcyjnymi,
- uwzględnienie zdrowia w życiu przedszkola ze szczególnym naciskiem na racjonalne odżywianie oraz higieniczny harmonogram dnia sprzyjający spożywaniu posiłków o stałych porach dnia, w atmosferze ciszy i spokoju,
- współdziałanie przedszkola z rodziną i społecznością lokalną w zakresie ochrony zdrowia i pomnażania jego potencjału, aby informacje, które dziecko otrzymuje z różnych źródeł były spójne i korzystało z nich w codziennym życiu.¹

Charakterystyka programu

Program edukacyjny „Zdrowie na talerzu”, realizowany będzie w przedszkolu nr 28 im. Janoscha w Zabrze w roku szkolnym 2013/2014. W swoim założeniu program kieruje swoje działania na:

➤ Dziecko

Program będzie realizowany w czasie:

- zajęć wychowawczo – dydaktycznych
- zabaw
- spacerów i wycieczek,

zgodnie z ramowym rozkładem pracy w oddziałach przedszkolnych.

➤ Rodzica – jako ważny partner w całym procesie wychowania i edukacji:

- zapraszanie na warsztaty
- gazetka prozdrowotna dla rodziców

¹ Program promocji zdrowia; A. Mikołajczyk

- konkurs na zdrową przekąskę w trakcie pikniku rodzinnego
- kącik zdrowych przepisów.

W programie zawarte zostały przykładowe scenariusze zajęć, karty pracy, wiersze i piosenki, które mogą być pomocne nauczycielom przedszkola w pracy z dziećmi.

Treści programowe

Aby program „Zdrowie na talerzu”, spełnił swe założenia, powinny zostać zrealizowane następujące treści programowe;

- rozumienie znaczenia uregulowanego rozkładu dnia dla zdrowia człowieka
- rozumienie racjonalnego żywienia i jego znaczenia dla zdrowia
- uczenie się umiejętności dokonywania wyboru odpowiedniego pożywienia
- kształtowanie nawyków higienicznych, zachowań prozdrowotnych oraz proekologicznych

Cele programu

Cel główny programu:

Wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka w zakresie nabywania prawidłowych nawyków żywieniowych i zdrowotnych.

Cele szczegółowe;

- Rozbudzenie zainteresowania własnym zdrowiem i rozwojem
- Wdrażanie do dbania o zdrowie własne i innych
- Rozwijanie potrzeby prawidłowego odżywiania się i rozróżniania produktów warunkujących zdrowie i prawidłowy rozwój;
- Kształtowanie nawyków higieniczno – kulturalnych;

Metody oddziaływania na dziecko

Aby podejmowane działania w przedszkolu były skuteczne i przynosiły oczekiwane rezultaty, należy stosować odpowiednie metody pracy wychowawczo – dydaktycznej:

1. *Metoda pobudzania zachowań sprzyjających zdrowiu:*

- inspirowanie do podejmowania działań dotyczących dbałości o zdrowie własne i innych
- kształtowanie nawyków higieniczno – zdrowotnych
- stawianie wymagań
- wzorce osobowe

2. *Metoda przekazu wiedzy*

- prowadzenie urozmaiconych zajęć i zabaw
- wykorzystywanie technologii multimedialnej
- organizowanie wyjść poza teren przedszkola
- organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi

3. *Metody aktywizujące*

- drama, narracja
- techniki twórczego myślenia (mowa ciała, burza mózgów, lista atrybutów)
- konkursy, Qwizy na dany temat
- konkursy plastyczne, zręcznościowe
- warsztaty

4. *Metoda utrwalania pożądaných zachowań i przyzwyczajeń zdrowotnych*

- przestrzeganie ustalonego rytmu dnia funkcjonowania i pracy przedszkola
- powtarzanie pewnych czynności i zachowań higieniczno – zdrowotnych.²

Oczekiwane efekty

Dziecko:

- Przejawia zainteresowanie swoim zdrowiem i rozwojem
- Rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania się
- Potrafi rozróżnić produkty warunkujące prawidłowy rozwój i wzrost organizmu
- Potrafi skomponować zdrowy posiłek
- Dbą o kulturę spożywania posiłków

Ewaluacja programu

Ewaluacja programu będzie przeprowadzona pod koniec pierwszego półrocza.

Uzyskane wyniki ewaluacji będą analizowane i wykorzystane do wprowadzenia zmian w programie.

Narzędzia służące ewaluacji to:

- ankiety ewaluacyjne
- rozmowy z dziećmi i rodzicami
- obserwacje, karty pracy, wytwory dzieci
- zgromadzone zdjęcia, artykuły
- poziom zainteresowania rodziców programem

Opracowanie: Aneta Wiśniewska

² Program promocji zdrowia; A. Mikołajczyk

PAŹDZIERNIK

Święto MARCHEWKI

Temat: „Dzień marchewki”

LISTOPAD

Święto ORZECHA

Temat: ”Orzechy są smaczne i zdrowe -każda wiewiórka to powie”

GRUDZIEN

Święto CZEKOLADY

Temat:” W królestwie czekolady”

STYCZEŃ

Święto JABŁKA

Temat: „ Jabłka są zdrowe i kompot z nich zrobię”

LUTY

Święto PIECZYWA

Temat: „Skarby w kłosie zamknięte”

MARZEC

Święto ZIÓŁ (zakładamy ogródek na parapecie lub w kąciku)

Temat: „Zielony ogródek”

KWIECIEŃ

Święto JAJKA

Temat: „Poznajemy właściwości jajka-zabawy badawcze”

MAJ

Święto SAŁATY

Temat: ”Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”

CZERWIEC

Święto MLEKA

Temat: „Wielka rzeka-pełna mleka”

Scenariusz zajęć na msc październik

Czynności organizacyjne

Nauczyciel z odpowiednim wyprzedzeniem informuje rodziców i dzieci, że w przedszkolu obchodzony będzie Dzień Marchewki. Tego dnia, w miarę możliwości, wszystkie dzieci powinny być ubrane na pomarańczowo

Prowadzący: Nauczycielki grup

Data: Październik

Grupa wiekowa: wszystkie grupy wiekowe

Temat: „Dzień marchewki”

Cele ogólne :

- kształtowanie nawyków prozdrowotnych poprzez zabawę oraz sytuacje aktywizujące myślenie.

Cele operacyjne. Dziecko:

- wie jak wygląda marchewka
- zna ciekawostki dotyczące marchewki
- zna składniki potrzebne do przygotowania ciasta marchewkowego
- współpracuje z innymi przy pieczeniu ciasta

Formy:

- praca zbiorowa
- praca indywidualna

Metody:

- słowne: rozmowa,
- oglądowe: pokaz
- działań praktycznych

Pomoce:

Marchewkowe odznaki, papierowe marchewki, podkład muzyczny, składniki potrzebne do upieczenia ciasta

1. Wprowadzenie do tematu

Nauczyciel zastanawia się, czy dzieci odgadną, co będzie bohaterem dzisiejszych zajęć? Może dodać, że jest to pomarańczowe. Przedszkolaki podają swoje propozycje, a opiekun naprowadza: „ciepło”, „zimno”. Gdy grupa odgadnie, o jakie warzywo chodzi, nauczyciel pyta dzieci, czy lubią marchewkę oraz w jakiej postaci smakuje im najbardziej (sok, surowa, gotowana, tarta itp.). Może mają swoje ulubione marchewkowe danie? Dzieci, za dobrze wykonane zadania, będą dziś otrzymywały Marchewkowe Odznaki (**załącznik nr 1**).

2. Co wiemy o marchewce?

Przed zajęciami nauczyciel chowa w sali papierowe marchewki. Na odwrocie każdej z nich wypisana jest ciekawostka dotycząca bohatera dnia (**załącznik nr 2**). Zadaniem dzieci jest odnaleźć jak najwięcej ciekawostek, które prowadzący czyta później na głos. Jeśli dzieciom udało się odnaleźć wszystkie marchewki – dostają 3 odznaki

3. „Marchewkowe zaklęcie”

Nauczyciel włącza dowolny podkład muzyczny. Wybrane dziecko stoi odwrócone do ściany i nie widzi pozostałych. Reszta przedszkolaków tańczy i porusza się w różnych kierunkach. Gdy muzyka cichnie, dziecko przy ścianie odwraca się i mówi głośno zaklęcie „Raz, dwa, trzy! Marchewczką jesteś Ty”. Wówczas dzieci muszą się zatrzymać i stanąć na baczność wyciągając ręce (niczym nać) w górę. Pierwsza „marchewka”, która się poruszy wypowiada zaklęcie kolejnym razem.

4. Pieczemy ciasto marchewkowe

Dzieci wraz z nauczycielem przygotowują składniki potrzebne do ciasta:

4 jajka

1 szklanka cukru

1,5 szklanki mąki

2 łyżeczki cynamonu

2 łyżeczki sody

2,5 szklanki utartej marchewki

0,5 szklanki oleju

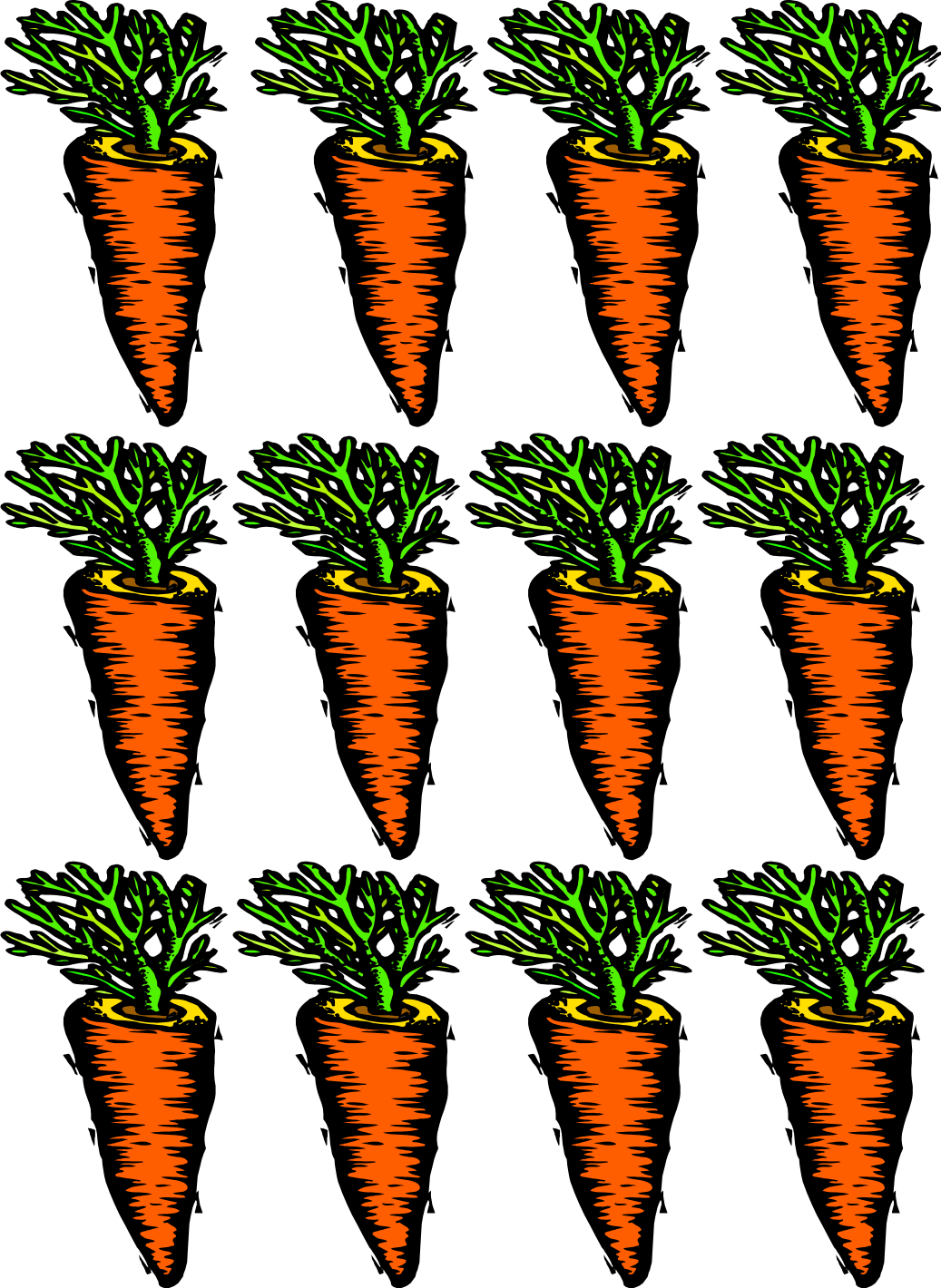
Bakalie, cukier waniliowy

Wszystko wymieszać, wylać na formę. Piec w temp. około 200°C -50-60min.

5. Niespodzianka– „Marchewkowa Uczta Witaminowa”

Dzieci w nagrodę za zdobycie odznak zostają zaproszone na witaminową ucztę, przygotowaną wcześniej przez nich samych-ciasto marchewkowe

Załącznik 1 Marchewkowe odznaki



Załącznik nr 2

Marchewkowe ciekawostki

Marchewka jest bardzo zdrowa
– zawiera wiele cennych witamin
i składników odżywczych

Marchew pochodzi najprawdopodobniej z Chin

Marchew to roślina miododajna
– jej kwiaty są bardzo lubiane przez pszczoły

Dzięki **marchewce**
wyostrza nam się wzrok

Nać marchwi także jest jadalna.
Można z niej zrobić zielony koktajl, wystarczy
dodać korzeń marchwi i odrobinę cytryny.
Warto go pić, bo to witaminowa bomba.

Marchew korzystnie wpływa

na skórę, włosy oraz wzrok

W niektórych krajach **ciasto marchewkowe** jest bardzo popularnym deserem.

W Polsce (na Lubelszczyźnie) znany jest marchwiak, czyli marchewkowa rolada z makiem. Pycha!

Jednym z narodowych przysmaków Portugalczyków jest **dżem marchewkowy**

Pomarańczowa marchew stała się popularna dzięki Holendrom. Marchew występowała także w innych kolorach: białym, żółtym, fioletowym oraz tzw. tęczowym.

Scenariusz zajęć na m – c listopad

Temat kompleksowy: Przedszkolak zdrowo się odżywia.

Temat: Orzechy są smaczne i zdrowe – każda wiewiórka to powie.

Obszar podstawy programowej: Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej.

Opracowanie scenariuszu: Aneta Wiśniewska

Prowadzące: Nauczyciele grupy

Cele ogólne:

- poznawanie wybranych zwierząt żyjących w naturalnym środowisku: wiewiórka,
- uwrażliwienie na potrzebę spożywania orzechów jako produktu warunkującego zdrowie,
- doskonalenie umiejętności przeliczania i tworzenia zbiorów wg. określonego kryterium.

Efekty:

Dziecko:

- ćwiczy analizę i syntezę wzrokową podczas składania obrazka z części
- dzieli się swoją wiedzą na temat wiewiórki
- dowiadyuje się jakie korzyści na nasze zdrowie ma spożywanie orzechów
- tworzy zbiory oraz przelicza elementy w danym zbiorze
- doświadcza przyjemnych doznań podczas wykonywania zróżnicowanych działań zadaniowych.

Metody:

- słowne: żywego słowa, rozmowa, objaśnienia
- oglądowe: pokaz, ilustracje,
- czynnościowe: zadań stawianych dzieciom do wykonania,

Formy:

- indywidualna
- grupowa
- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- pocięte ilustracje wiewiórki, list do wiewiórki, orzechy, obręcze, kosze, torebki papierowe, kartki z sylwetą wiewiórki, klej, nożyczki, kredki.

Przebieg:

1. Zagadka obrazkowa „Wiewiórka” – składanie pociętego obrazka w całość. /Załącznik/

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Każda grupa składa obrazek składający się z 4, 6 lub 9 elementów. /Ilość elementów dostosujemy do możliwości dzieci./

2. „Wiewiórka” - pogadanka przy ilustracjach na temat jej wyglądu, oraz ciekawostek dotyczących jej zwyczaju gromadzenia zapasów na zimę, np.

Ma puszysty rudy ogon i rude futerko, na uszach ma pędzelki.

Można ją spotkać w ciągu dnia w lesie lub w parku, świetnie skacze po drzewach.

Zbiera zapasy na zimę, lubi nasiona, orzechy, kasztany, żołędzie, grzyby, owoce.

3. Apel wiewiórki - Spotkanie z wiewiórką.

Nauczyciel wykorzystuje sylwetę lub maskotkę wiewiórki i w jej imieniu prosi dzieci o pomoc.

Kochane dzieci. Mam na imię Rudasek i mieszkam w pobliskim parku. Może niektórzy z Was widzieli mnie nieraz podczas spaceru z rodzicami, jak kicałam sobie po drzewkach. Niestety jesień przyszła do nas tak szybko.... a ja nie zdążyłam zrobić zapasy na zimę. A zima... tuż, tuż. Proszę pomóżcie mi!!! Najbardziej lubię orzechy. One są bardzo zdrowe. Mają w sobie dużo witamin, dzięki którym mam siłę na zabawy, a moja kitka jest taka miękka i puszysta. Zdrowy tłuszcz i składniki mineralne sprawiają, że jestem szczęśliwa i zawsze mam dobry humor. Prawie wcale nie choruję...kaszel, katar mnie nie tyka, a i pamięć mam wspaniałą. Tylko teraz tak się stało, że zapasów mam za mało. Jeśli wy mi pomożecie, w zamian dam Wam dobrą radę „Jedzcie drogie dzieci orzechy od dziś, aby zdrowym i mądrym być”.

4. „Pomagamy wiewiórcie zbierać zapasy na zimę” – zabawa matematyczna.

Wymieszane orzechy (laskowe, włoskie, fistaszki, migdały itp.) nauczyciel rozsypuje na dywanie. Rozkłada na dywanie 3 (lub więcej) duże obręcze. Do każdej obręczy wkłada określony orzech nazywając go. Dzieci dzielą orzechy na zbiory, a następnie przeliczają. / W przypadku dzieci młodszych możemy ograniczyć się tylko do utworzenia zbiorów/

Propozycja dodatkowa

5. „Orzeszki do dziupli hop” – zabawa ruchowa.

Orzechy rozkładamy ze względów bezpieczeństwa na obrzeżach sali. Dzieci poruszają się w rytm skocznej muzyki. Na przerwę w muzyce, dzieci zbierają orzechy i wkładają do koszyka (dziupli) znajdującego się na środku dywanu.

lub

„, Orzeszki” - ćwiczenia oddechowe.

Dzieci siedzą na krzeselkach przy stolikach. Nauczyciel rozdaje dzieciom lupiny po orzechach włoskich. Każde dziecko dostaje jedna połówkę. Następnie demonstruje sposób dmuchania.

6. „Zdrowa przekąska” – praca plastyczna./Załącznik/

Każde dziecko otrzymuje kartkę z wizerunkiem wiewiórki oraz papierową torebkę. Wiewiórkę wycina, koloruje i przykleja na torebkę. Następnie podchodzi do koszyk i wybiera kilka orzechów. Orzechy wkłada do torebki, którą zabiera ze sobą do domu, aby poczęstować pozostałych członków rodziny.





„Smaczne orzeszki chrupię od dziś, aby zdrowym i mądrym być.”



„Smaczne orzeszki chrupię od dziś, aby zdrowym i mądrym być.”

Ankieta Ewaluacyjna

Grupa:.....

Temat zajęć: Orzechy są smaczne i zdrowe – każda wiewiórka to powie.

1. Czy prowadzone zajęcia były dla dzieci?

- a) ciekawe
- b) nudne
- c) takie sobie

2. Czy dobór zadań był trafnie dobrany?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wszystkie (napisz jakie).....

3. Czy liczba zadań była wystarczająca?

- a) tak
- b) nie

4. Jak oceniasz atmosferę panującą na zajęciach?

- a) bardzo dobra
- b) przeciętna
- c) słaba

5. Czy Twoim zdaniem zajęcia pozwoliły dzieciom lepiej zrozumieć omawiane zagadnienie?

- a) tak
- b) nie

6. Twoje propozycje na zmiany.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scenariusz zajęć na msc grudzień

Prowadzący: Nauczycielki grup

Data: Grudzień

Grupa wiekowa: wszystkie grupy wiekowe

Temat: „W królestwie czekolady”

Opracowanie: mgr Justyna Pikińska

Cele ogólne :

- Kształtowanie u dzieci umiejętności umiarkowanego spożywania słodkości i wyrobów czekoladowych,
- Wdrażanie dzieci do dbania o swoje zdrowie,
- Wzbogacanie wiadomości dzieci na temat sporządzania oraz historii powstania czekolady

Cele operacyjne. Dziecko:

- Zna historię powstania czekolady,
- Wie, że nadmierne spożywanie czekolady jest szkodliwe dla zdrowia,
- Rozpoznaje czekoladę po smaku,
- Samodzielnie wykonuje czekoladowy torcik,
- Degustuje czekoladowe wyroby.

Formy:

- praca zbiorowa
- praca indywidualna

Metody:

- słowne: rozmowa,
- oglądowe: pokaz
- działań praktycznych

Pomoce:

Wafle, czekoladowy krem, mini cukierki, posypki, karty z informacjami na temat historii powstania czekolady, ziarna kakaowca bądź zdjęcie, różne rodzaje czekolad do degustacji

1. Wprowadzeniem do tematu zajęć jest zagadka.

**„Jest brązowa, smaczna w sreberko owinięta,
każde dziecko chce ją zjeść niczym cukierka”**

Nauczycielka informuje dzieci, że w dzisiejszym dniu będą brały udział w zabawach z okazji „Święta Czekolady”. Dzieci dzień wcześniej zostały powiadomione, aby ubrały się w kolorze czekolady czyli na biało lub brązowo.

2. Zabawa dydaktyczna – „Czekoladowe informacje”. Szukanie w sali srebrnych tacek na których naklejone są informacje o historii powstania czekolady.(załącznik nr 1)

3 .Czy dzieci wiedzą z czego powstaje czekolada?? **Propozycja**

Większość odpowie, że z kakao. A z czego robimy kakao? Warto na zajęcia postarać się o kilka ziaren kakaowca, które są do kupienia w dobrych sklepach ze zdrową żywnością. Pokazujemy dzieciom ziarna kakaowca, pozwalamy obrać je z łupinek i spróbować. Tak właśnie smakuje prawdziwa czekolada©.Zawsze można pokazać dzieciom zdjęcie kakaowca (załącznik 2)

4.Czy czekolada jest zdrowa?? Pogadanka z dziećmi

Tłumaczymy dzieciom, że czekolada jest bardzo zdrowa, ale tylko taka, która ma mało cukrów, a dużo minerałów i masła kakaowego i spożywana rozsądnie. Obecnie spotykamy trzy, a w Polsce cztery główne rodzaje czekolad:

-**czekolada gorzka** zawiera od 70 do 95% miazgi kakaowej, masło kakaowe, niewiele cukru i dodatków smakowych,

-**czekolada deserowa** zawiera od 30 do 70 % miazgi kakaowej, reszta to tłuszcz, cukier i dodatki, także nadzienie

-**czekolada mleczna** zawiera do 50% miazgi kakaowej, pozostałe 50% to cukier i tłuszcz. Czasami zamiast tłuszczu kakaowego stosuje się tłuszcz roślinny, sztuczne substancje smakowe i aromatyczne. Te czekolady są kupowane najczęściej

-**czekolada biała** zdaniem dietetyków, nie powinna być nazywana czekoladą, gdyż nie zawiera miazgi kakaowej, jedynie tłuszcz kakaowy, tłuszcze roślinne, śmietankę, aromat waniliowy i inne składniki

-**wyroby czekoladopodobne** zawierają mniej niż 7% miazgi kakaowej.

Po pogadance warto urządzić degustację wszystkich rodzajów czekolad.

5. Wykonanie czekoladowych torcików.

Każde dziecko otrzymuje kilka czystych wafli oraz zrobiona masę czekoladową i noże(dla młodszych dzieci mogą być łyżeczki) . Zadaniem jest posmarowanie masą czekoladową tych wafli i przyozdobienie ich kolorowymi cukierkami. Degustacja

Załącznik nr 1

Surowcem do wyrobu ulubionego przysmaku dla dzieci i dorosłych jest ziarno kakaowe, otrzymane z osiągającego 10m wysokości drzewa kakaowca. Uprawia się je na wybrzeżu Kości Słoniowej, w Brazylii, Ekwadorze, Indonezji i Malezji.

Po zebraniu nasion kakaowca suszy się je, oczyszcza, pali, odtłuszcza i drobniutko mieli. Potem dodaje się tłuszcz kakaowy, cukier puder, a także mleko w proszku, orzechy i kawę.

Napój z ziaren kakaowca był specjałem Azteków. Pierwszym Europejczykiem, który zapoznał się z jego smakiem był legendarny Ferdynand Cortez. To on przywiózł na Stary Kontynent ziarna kakaowca, a wkrótce potem hiszpańscy zakonnicy stworzyli czekoladę

Kariera słodkiego rarytasu trwa już 500 lat. Cały ten czas czekolada wzbudza emocję, gdyż z jednej strony bardzo smakuje, a z drugiej- wszyscy obawiają się skutków jej nadmiernego spożywania. Na pewno można polecić delektowanie się czekoladą w małych ilościach. Jest ona znakomitym źródłem energii zalecanym zwłaszcza osobą pracującym fizycznie. Czekolada bogata jest także w witaminę A,B,C,D,E oraz , sód, potas, wapń, żelazo. Ze względu na dużą zawartość magnezu warto ją spożywać przy wysiłku intelektualnym

Załącznik nr 2



Scenariusz zajęć na m – c Styczeń

Temat kompleksowy: Przedszkolak zdrowo się odżywia.

Temat: Jabłka są zdrowe i kompot z nich zrobię.

Obszar podstawy programowej: Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej.

Opracowanie scenariuszu: Aneta Wiśniewska

Prowadzące: nauczyciele grupy

Cele ogólne:

- zachęcanie dzieci do spożywania owoców, propagowanie zdrowego stylu życia,
- uwrażliwienie dzieci na potrzebę przestrzegania zasad BHP podczas działań praktycznych.

Efekty:

Dziecko:

- rozróżnia owoc na podstawie walorów organoleptycznych,
- dowiadyuje się jakie korzyści na nasze zdrowie ma spożywanie jabłek,
- rozwija umiejętność organizowania swojej pracy zgodnie z zasadami BHP podczas działań praktycznych,
- dba o bezpieczeństwo własne i innych podczas zróżnicowanych działań zadaniowych.

Metody:

- słowne: rozmowa, objaśnienia, instruktaż
- oglądowe: pokaz, ilustracje, materiał żywy
- czynnościowe: zadań stawianych dzieciom do wykonania,

Formy:

- indywidualna
- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- różne odmiany jabłek, ilustracje, gałąź, sznurek, koszyk, rytmiczna melodia, ceraty, noże plastikowe, miarki do odmierzenia cukry i wody, garnek, miski, cynamon lub goździki.

Przebieg:

1. Co to za owoc? - zabawa badawcza-

Jabłka kroimy w kostkę i umieszczamy na talerzyku. Dzieci kolejno częstują się kawałkami owocu oraz próbują odgadnąć jaki to owoc.

2. Dlaczego należy jeść jabłka? – pogadanka przy ilustracjach./ Załączniki /

Dzieci dzielą się swoją wiedzą na temat właściwości zdrowotnych tego owocu. Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi dzieci korzystając z ilustracji. Przy każdej prezentacji kładzie jabłko (różne odmiany i kolory) jako symbol zdrowia. Przykłady;

Jemy jabłka żeby być zdrowym.

Jemy jabłka, żeby mieć piękny uśmiech.

Jemy jabłka, żeby ładnie wyglądać.

Jemy jabłka, żeby nasz brzusek dobrze pracował.

Jemy jabłka, żeby mieć energię do nauki i zabawy.

Nauczyciel zwraca uwagę na różne odmiany jabłek, ich różnorodność smaków, twardości i kolorów. (Dzieci powinny dotykać i wąchać różne odmiany jabłek). Podkreśla, że najwięcej witamin jest w gniazdku nasiennym i w skórce. Należy jeść jabłka w całości, przynajmniej jedno dziennie.

3. „ Zbieramy jabłka „ – zabawa ruchowa.

Na obrzeżu sali umieszczamy gałąź, na której zawieszamy jabłka na sznureczkach. Dzieci siadają w kole na dywanie. Wybrane dziecko podchodzi do „ Jabłoni” i zrywa jedno jabłko. Dzieci podają sobie w rytm muzyki jabłko z dłoni do dłoni, zgodnie ze wskazówkami zegara. Na pauze w muzyce, dziecko które w danej chwili trzyma w dłoni owoc, odkłada je do kosza.

4. „ Robimy kompot” – warsztaty.

Nauczyciel proponuje dzieciom zrobienie kompotu z jabłek. Wspólnie ustalają organizację pracy oraz ustalają zasady BHP. Proponuję następujące etapy pracy:

- Przygotowanie stanowisk pracy: ceraty na stole, noże plastikowe, deseczki do krojenia, miseczki
- Przygotowanie potrzebnych produktów: cukier, miarka do odmierzenia cukru i wody, owoce
- Wyjście z grupą do łazienki: Mycie rąk i owoców
- Obróbka wstępna owoców: grupy starsze próby obrania jabłek i krojenia w kostkę. Dzieci młodsze krojenie w kostkę.

Przygotowane półprodukty przenosimy do kuchni. Dzieci od tego momentu są obserwatorami pracy kucharki lub nauczyciela. Podczas pokazu informujemy dzieci:

- do wrzącej wody wrzucamy cukier, następnie owoce. Gotujemy chwilę gdyż długie gotowanie niszczy witaminy, które nie lubią wysokiej temperatury. Do smaku na koniec gotowania możemy dodać cynamon lub goździki, które nie tylko dodadzą aromatu i smaku, ale także rozgrzeją nas w zimowe dni.

Tak przygotowanym kompotem, po wystygnięciu częstujemy dzieci.

Inne propozycje:

Mus z jabłek Janoscha.

Surówka z jabłek

Produkty:

- jabłka, cytryna, cukier puder lub miód płynny.

Sposób wykonania:

Jabłka umyć, obrać, wydrążyć gniazdka nasienne, pokroić w cienkie, poprzeczne plastry lub utrzeć na tarce na grubych oczkach. Tak przygotowane jabłka skropić sokiem z cytryny i posypać cukrem pudrem / lub dodać płynny miód /. Wymieszać.

Jabłka zapiekane z dżemem

Produkty:

- jabłka, dżem /dowolny smak/

Sposób wykonania:

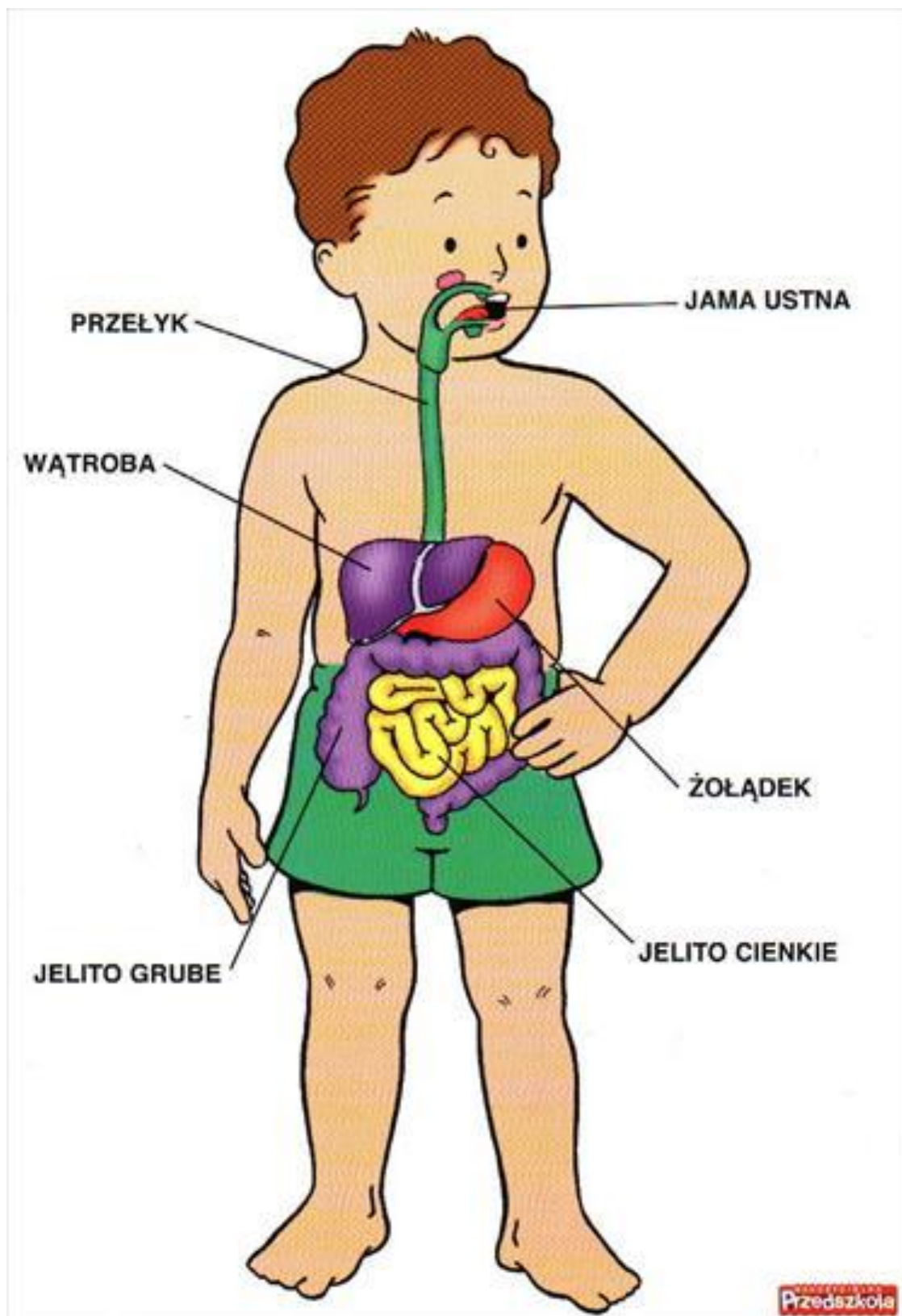
Jabłka umyć, wydrążyć gniazdka nasienne łyżeczką, nappełnić dżemem. Piec w średnio nagrzanym piekarniku.



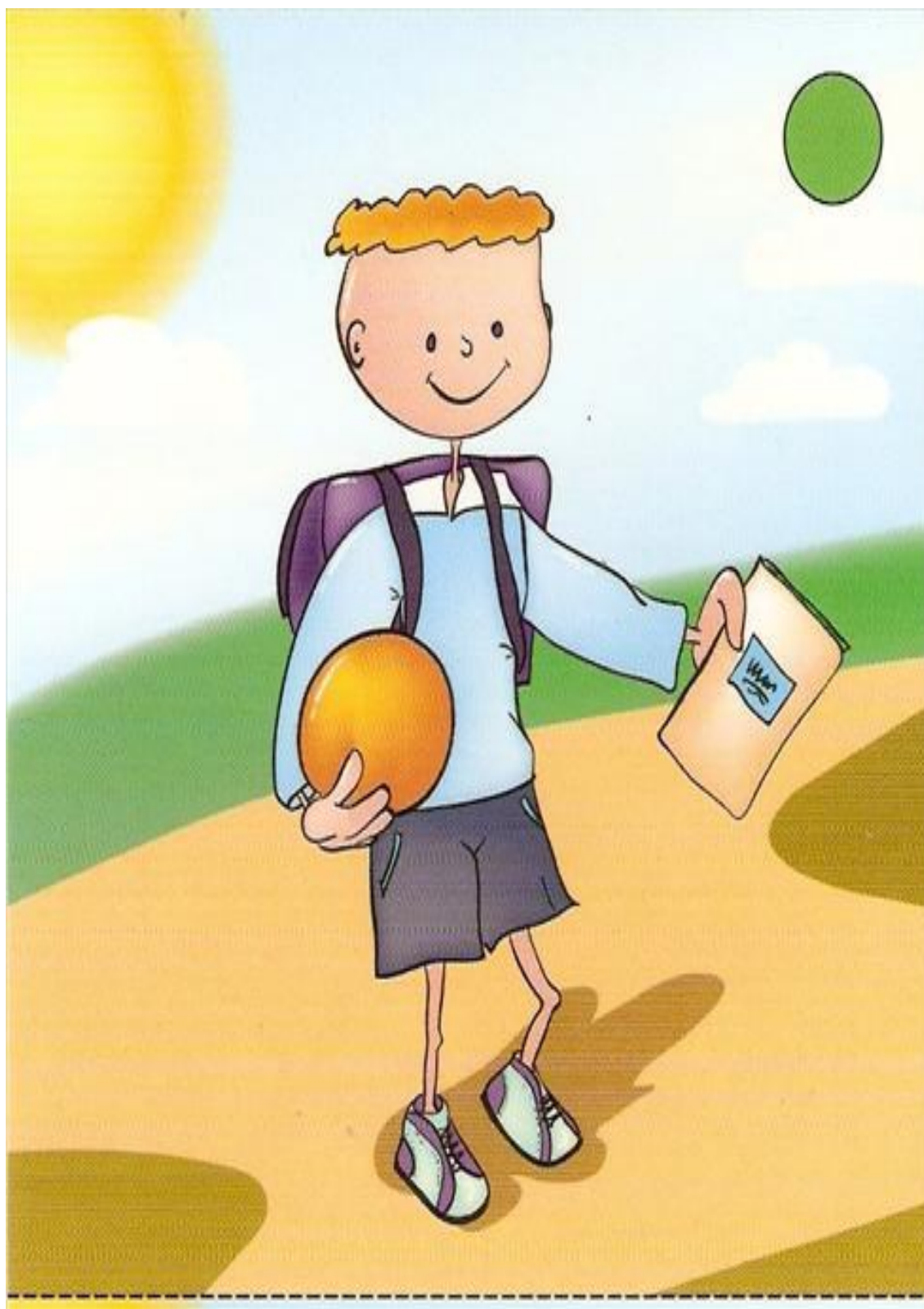
Ładny wygląd



Być zdrowym



Dobrze pracuje brzuszek



Mieć energię do nauki i zabawy



Ładny uśmiech

Ankieta Ewaluacyjna

Grupa:.....

Temat: Jabłka są zdrowe i kompot z nich zrobię.

1. Czy prowadzone zajęcia były dla dzieci?

- a) ciekawe
- b) nudne
- c) takie sobie

2. Czy dobór zadań był trafnie dobrany?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wszystkie (napisz jakie).....

3. Czy liczba zadań była wystarczająca?

- a) tak
- b) nie

4. Jak oceniasz atmosferę panującą na zajęciach?

- a) bardzo dobra
- b) przeciętna
- c) słaba

5. Czy Twoim zdaniem zajęcia pozwoliły dzieciom lepiej zrozumieć omawiane zagadnienie?

- a) tak
- b) nie

6. Twoje propozycje na zmiany.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scenariusz zajęć na msc luty

Prowadzący: Nauczycielki grup

Data: luty

Grupa wiekowa: wszystkie grupy wiekowe

Temat: „Skarby w kłosie zamknięte”

Opracowanie: mgr Justyna Pikińska

Cele ogólne :

- poznanie etapów powstawania chleba;
- rozwijanie spostrzegawczości i umiejętności interpretowania zdarzeń przedstawionych na obrazkach;
- zapoznanie dzieci z różnymi rodzajami pieczywa;
- uświadomienie dzieciom, że chleb jest symbolem ciężkiej pracy wielu ludzi: rolnika, młynarza, piekarza.

Cele operacyjne. Dziecko:

- kojarzy logicznie fakty przedstawione na obrazkach;
- rozpoznaje różne rodzaje pieczywa;
- rozumie konieczność spożywania pieczywa;
- wykonuje własną bułeczkę drożdżową

Formy:

- praca zbiorowa
- praca indywidualna

Metody:

- słowne: rozmowa,
- oglądowe: pokaz
- działań praktycznych

Pomoce:

Składniki potrzebne do upieczenia bułek drożdżowych, historyjka obrazkowe „Jak powstaje chleb?”, opowiadanie „Zyto i chleb”, świeże pieczywo

1. Zabawa powitalna:

Moje palce lubią harce: (poruszamy wszystkimi palcami)

lubią pograć na gitarce, (naśladują grę na gitarze)

lubią klepać mnie po brzuchu, (klepiemy się po brzuchu)

lubią drapać mnie po uchu, (drapiemy się po uchu)

A najbardziej - daje słowo - lubią spać pod moją głową. (składamy dłonie i opieramy na nich policzki)

2. Jak powstaje chleb??

OPOWIADANIE CZ. JANCZARSKIEGO „ŻYTO I CHLEB”.

„ Ania poszła na spacer. Wzięła ze sobą Uszatka. Szli ścieżką przez pole.

-Spójrz powiedział Miś- ile tu trawy rośnie na polu! Będzie można na niej fikać koziołki.

-Koziołki będziesz fikał gdzie indziej- uśmiechnęła się Ania. Tej trawy nie wolno deptać. To żyto. Będzie z niego chleb.

Miś nic nie odpowiedział, ale bardzo się zdziwił. „Przecież chleb robi się z mąki, a mąka jest biała, a nie zielona.”

Po drodze jechał wóz. A na wozie siedział dziadek Walenty. –Siadajcie- zaproponował Ani i Misiowi. Ania i niedźwiadek usiedli na worku.

-Co jest w tym worku? -zapytał miś.

-Żyto. Będzie z niego chlebek- powiedział dziadek i wyjął z worka garść złocistych ziarenek.

Uszatek znów się zdziwił. Przecież chlebek robi się z mąki, a nie ze złocistych ziarenek.”

Gdy Ania i Uszatek przyjechali do domu, Miś zaraz poprosił o kromkę chleba. Ach jak mu smakował chleb po spacerze! Jadł z apetytem i myślał: „Jak naprawdę jest z tym chlebem! Jem go codziennie i nie wiem czy zrobiono go z mąki, czy ze złocistych ziarenek, czy też z zielonej trawy?”

Podrapał się Uszatek w opuszczone uszko i zamyślił się głęboko: „Kto mi wytłumaczy to wszystko?”

Dodatkowo historyjka obrazkowa- załącznik nr 1

3. Rodzaje pieczywa

Pogadanka z dziećmi na temat różnych rodzajów. Najlepiej przynieść na zajęcia pieczywo.

- **pszenne** - wypiekane z mąki pszennej, zwykle takie jak: chleb, bułki, kajzerki, czy np.: półcukiernicze np.: chałka

- **żytnie** - wypiekane z mąki żytniej jasnej lub ciemnej na zakwasie np.: pieczywo tradycyjne: chleb razowy, pełnoziarnisty

- **mieszane** - wypiekane z mąki pszennej i żytniej z dodatkiem drożdży lub zakwasie

Można powiedzieć dzieciom, że NAJZDROWSZY z punktu widzenia dietetycznego, byłby **razowiec**. Razowiec, to jest taki chleb, który został upieczony z mąki razowej, czyli z mielonej rasy. I w takiej mące powinno być około 50% fragmentów łupiny ziarna. Bo właśnie

pod osłonką łupiny ziarna znajdują się wszystkie najcenniejsze dla naszego zdrowia substancje, będące źródłem naszej energii.

Należy zaznaczyć, że bułka pszenna, „nadmuchana” smakuje bardzo dobrze, wygląda jeszcze lepiej, ale jednak nie jest ona zdrowym źródłem naszej diety, co prawda daje energię, ale na bardzo krótko.

4. "Siejemy zboże" - zabawa ruchowa.

Dzieci chodzą w takt muzyki. Gdy muzyka zamilknie dzieci udają, że sieją zboże.

5. Pieczemy bułki drożdżowe

Składniki:

5-6 szklanek mąki (według uznania pszenna, lub żytnia)

50 g drożdży

1 łyżka soli

3 łyżki oleju

2 szklanki wody (cieplej)

W misce rozpuścić drożdże w wodzie (cieplej nie gorącej!); dodać 2 szklanki mąki i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Gdy wyrosnie dodać sól, resztę mąki oraz olej. Wszystko dobrze wyrobić i znów pozostawić do wyrośnięcia w ciepłym miejscu. Gdy gotowe to:

1. podziel ciasto na bułki (z tej ilości wychodzi 12 bułek),
2. rozłóż bułki na wysmarowanej blaszce,
3. włóż do piekarnika lekko nagrzanego,
4. piecz w temp.160°C - 180°C aż się zarumienią

Załącznik nr 1

Jak powstaje chleb?



Rolnik przygotował pole do siewu: zaorał je i rozrzucił nawóz. Teraz przy pomocy siewnika sieje zboże.



Zboże można siać jesienią lub wiosną. Zboża ozime sieje się jesienią. Zboża siane wiosną to zboża jare.



Latem, kiedy zboże
jest już dojrzałe, na po-
le wyjeżdża kombajn,
ścina kłosa i od razu
je młóci.



Zebrane ziarno zawozi się do młyna. Tam młynarz miele je na mąkę.



Za pomocą dużego
miksera piekarz wyrabia
ciasto z mąki i drożdży.



Sprzedawczyni z uśmiechem podaje pieczywo i życzy smacznego.

Scenariusz zajęć na msc marzec

Prowadzący: Nauczycielki grup

Data: Marzec

Grupa wiekowa: wszystkie grupy wiekowe

Temat: „Zielony ogródek”

Opracowanie: mgr Justyna Pikińska

Cele ogólne :

- Poznanie wyglądu najpopularniejszych ziół oraz możliwości ich wykorzystania;
- Rozwijanie zmysłu węchu, dzielenie się wrażeniami i spostrzeżeniami z obserwacji;

Cele operacyjne. Dziecko:

- potrafi rozpoznać i nazwać podstawowe narzędzia ogrodnicze,
- zapoznaje się z pracą ogrodnika i czynnościami jakie wykonuje,
- poznaje czynniki niezbędne do rozrostu roślin,
- poznaje wygląd różnorodnych nasion, klasyfikuje je wg kształtu, koloru,
- zakłada hodowlę ziół– rozumie cel wykonywanych działań, planuje czynności, próbuje dokonywać podziału pracy

Formy:

- praca zbiorowa
- praca indywidualna

Metody:

- słowne: rozmowa,
- oglądowe: pokaz
- działań praktycznych

Pomoce:

gaza, ziemia, woda, miseczki, narzędzia ogrodnicze, nasiona ziół, zioła w doniczce

1. *Poznajemy zioła:*

Oglądanie albumów, ilustracji, zdjęć(**załącznik nr 1**) przedstawiających zioła jadalne: mięętę, bazylię, tymianek, oregano. Wąchanie i porównywanie żywych ziół znajdujących się w doniczkach. Pogadanka na temat: czy zioła są zdrowe? Zachęcamy dzieci do ich spożywania.

MIĘTA- łagodzi dolegliwości żołądkowe, udrażnia drogi oddechowe, działa uspokajająco, przeciwwymiotnie, dezynfekująco, uśmierza ból i odświeża oddech. Na świecie spotkać można ponad 30 gatunków tej niezwyklej rośliny, u nas najbardziej popularne są mięta zielona i mięta pieprzowa

BAZYLIA-poprawia trawienie i ułatwia przyswajanie pokarmu – działa przeciwskurczowo, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, działa wiatropędnie przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Powszechnie uważa się, że działa przeciwdepresyjnie, poprawia nastrój i dodaje sił (działanie podobne do melisy). Stosuje się w łagodnych zaburzeniach trawiennych, wzdęciach, przy niedoborze soku żołądkowego.

TYMIANEK-Olej z tymianku wykorzystywano do balsamowania zwłok w starożytnym Egipcie, co stanowi o jego utrwalających funkcjach. Często tymianek dodaje się do past, płynów oczyszczających jamę ustną. Łagodzi świetnie nieświeży oddech. Główny składnik tymianku to tzw. tymol. Ma wpływ na hamowanie większości zapaleń. Dentyści zalecają go podczas zabiegów profilaktycznych. Doskonale walczy z próchnicą.

OREGANO- kojarzymy zwykle z pizzą. Znane są jego właściwości kulinarne. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę z tego, ile dobrodziejstw leczniczych kryje w sobie to skromne ziele. I choć nauka zna około czterdziestu różnych odmian oregano, tylko kilka z nich posiada właściwości lecznicze. Wyciąg z jego specjalnie wyselekcjonowanych odmian potrafi zwalczyć groźne infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybiczne; nawet te, z którymi nie radzą sobie współczesne antybiotyki! A ponieważ zawiera on silne antyutleniające, zapobiega również niektórym rodzajom nowotworów i odmładza

2. Zabawa ruchowa: „Rosną roślinki.”

Dzieci przykucają, są małymi „ziarenkami,” które mieszkają w ziemi. Gdy słyszą muzykę, dzieci w jej rytmie zaczynają pomalutku „rosnąć” unoszą ręce, wywijając nimi w różne strony, chcąc się przedostać na powierzchnię ziemi, powolutku unoszą się do góry, rozchylając ręce na boki, gdyż już dojrzały, są dojrzałą roślinką, gdy muzyka ucichnie, dzieci rośliny powoli przechodzą do pozycji wyjściowej, gdyż słońce grzało za mocno i roślinki obeschły. Gdy słyszą muzykę, to jakby spadł deszcz i roślinki na nowo ożywają.

3. Co potrzebują rośliny?

Zapoznanie dzieci z wymaganiami roślin (woda, światło, ciepło, spulchnianie).Rozmowa na temat odżywiania się roślin (fotosynteza) **załącznik 2**

4. Jakie to nasionko?

Oglądanie gołym okiem i przez lupę, a także zapoznawanie poprzez inne zmysły (dotyk, węch),nasion - rozróżnianie i klasyfikowanie nasion.

5. Planowanie wraz z dziećmi, kolejności wykonywania etapów: „ zielonego ogródka,” w kąci przyrodniczym, z jednoczesnym podziałem na grupy i recytacją wiersza pt. : „Wiosna w ogródku.”

*„Wiosna w ogródku”
Gdy wiosna w ogródku przegna resztki zimy,
to skopane grządki równo pogrąbimy.
Zrobimy w nich rowki,
tam nasionka spoczną, siane
rzadko,
aby nie było im tłoczno.
Wtedy bardzo ładnie poprosimy słońko,
aby przygrzewało tym naszym roślinkom,
potem poprosimy uprzejmie chmureczkę,
aby nasze grządki podlala troszeczkę*

6. Sadzenie ziół w doniczkach „na parapecie”

Sadzenie ziół (dowolne) w kątku przyrody. Praca musi być zespołowa☺

Jedno z dzieci wykonuje rowek, inne wsadza nasionka, kolejne podlewa, jeszcze inne dziecko umieszcza odpowiedni znak w wyznaczonym miejscu

Załącznik 1



Mięta



Bazylia



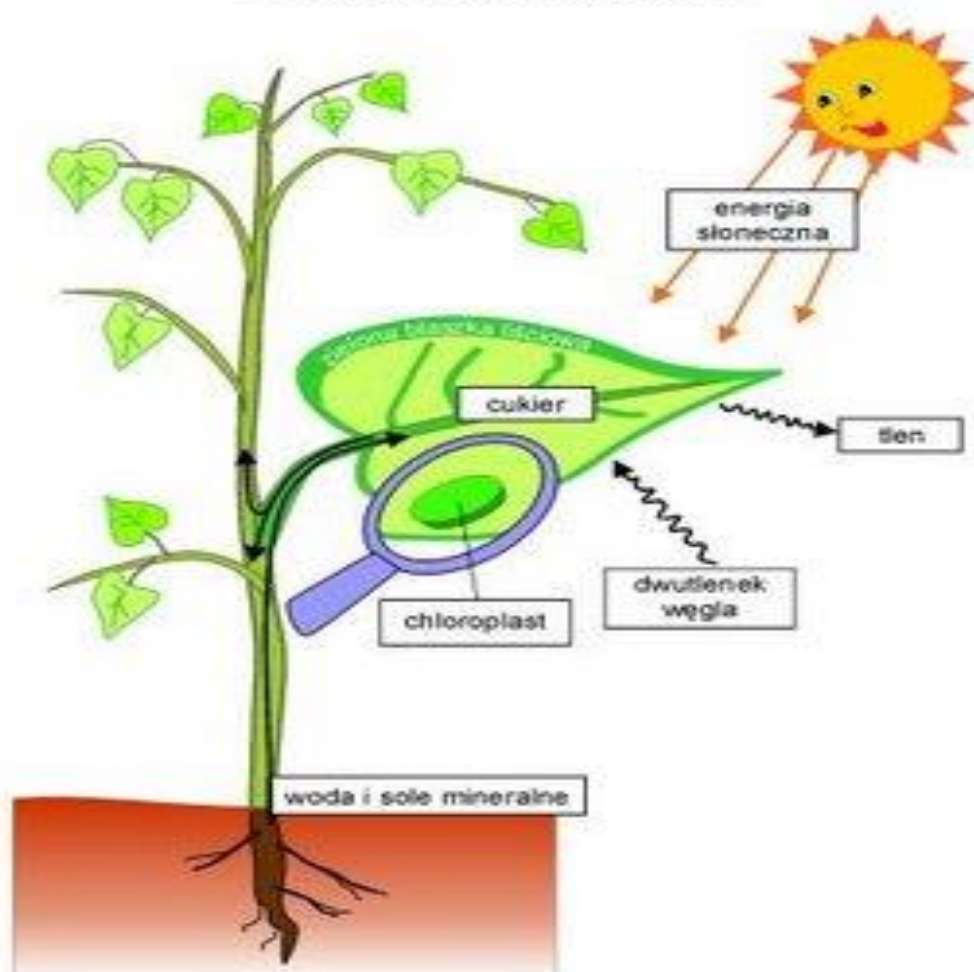
Tymianek



Oregano

Załącznik 2

**PROCES FOTOSYNTETY
- ODŻYWIANIE ROŚLINY**



Scenariusz zajęć na m – c Kwiecień

Temat kompleksowy: Przedszkolak zdrowo się odżywia.

Temat: Poznajemy właściwości jajka – zabawy badawcze.

Obszar podstawy programowej: Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej.

Opracowanie scenariuszu: Aneta Wiśniewska

Prowadzące: Nauczyciele grupy

Cele ogólne:

- poznawanie budowy i właściwości jajek ,
- zdobywanie wiedzy w toku samodzielnych działań.

Efekty:

Dziecko:

- poznaje budowę jajka oraz jego właściwości odżywcze,
- rozwija umiejętność wyciągania logicznych wniosków,
- współdziała z kolegami podczas zabaw i przestrzega określonych reguł.

Metody:

- słowne: objaśnienia, instruktaż
- oglądowe: pokaz,
- czynnościowe: zadań stawianych dzieciom do wykonania,

Formy:

- indywidualna
- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- jajka ugotowane na twardo i surowe, kołnierz „Zgaduj – zgadula”, koszyk, naczynia szklane przezroczyste, farby lub mazaki, karty pracy.

Przebieg:

1. Zgadnij, co to? - zabawa badawcza

Dzieci siadają w kole. Nauczyciel prosi, aby kolejno podchodziły do kołnierza „Zgaduj – zgadula” i za pomocą dotyku spróbowały odgadnąć co jest tam ukryte. Ważne jest aby zachowały w tajemnicy swoje przypuszczenia i podzieliły się nimi dopiero po zakończeniu zabawy.

2. Gdzie się schowało jajko? – zabawa tropiąca.

Nauczyciel przed rozpoczęciem zajęć chowa na sali kilka sztuk jajek. Zadaniem dzieci jest je odszukać i włożyć do koszyka.

3. „Zakręcone jajko „ – zabawa badawcza.

Nauczyciel kładzie na dywanie dwa jajka. Dzieci kolejno podnoszą jajka i próbują określić, które z nich jest cięższe i dlaczego.

Wnioski:

Lekkie jest surowe, a cięższe to jajko ugotowane na twardo.

Następnie nauczyciel wybiera jedno dziecko i prosi je aby zakreśliło jajkami. Reszta grupy obserwuje ruchy jajek i sprawdza które z nich kręci się dłużej.

Wnioski:

Jajko ugotowane na twardo kręci się dłużej ponieważ ma stały środek. Jajko na miękko kołysze się na boki i kręci się krócej ponieważ jego środek pływa wewnątrz.

4. „Poznajemy budowę jajka” – zabawa badawcza połączona z pokazem.

W zadaniu wykorzystujemy te same jajka co wyżej.

Nauczyciel zadaje pytanie: Z jakich części składa się jajko?

Jajko surowe – rozbija do szklanki

Jajko ugotowane – demonstruje jak je obrać i przecina na pół.

Dzieci mają możliwość zaobserwować różnice pomiędzy nimi: wygląd, zapach, konsystencja. Nazywają poszczególne elementy w budowie jajka oraz dokonują porównania.

5. Dlaczego należy jeść jajka? – pogadanka.

Nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że przed spożyciem jajka należy dokładnie umyć jajka pod bieżącą, letnią wodą, aby usunąć zabrudzenia i bakterii, które mogą wywołać zatrucie. Wyjaśnia, że to co korzystnie wpływa na nasze zdrowie to białko i żółtko. Zawierają one witaminy (A, D, E i K) oraz składniki odżywcze (miedź, żelazo, sód, potas). Wystarczy zjeść 3 - 4 jajka w tygodniu żeby:

- uchronić się przed różnymi chorobami
- mieć piękne, lśniące włosy
- dobrze, wyraźnie widzieć
- mieć mocne zęby, kości i paznokcie
- ładną, gładką i złocistą skórę.

6. „ Świeże – nie świeże „ – zabawa badawcza.

Nauczyciel przygotowuje dwa przezroczyste naczynia napełnione tą samą ilością wody, oraz dwa surowe jajka o różnym stopniu świeżości. Dzieci zastanawiają się czy jajka dotkną dna naczynia, czy też będą się utrzymywać na powierzchni.

Wniosek:

Jajko świeże – wypływa na powierzchnię wody

Jajko nie świeże – opada na dno naczynia.

7. „Pisanki „ – praca plastyczna.

Dzieci starsze - malują jajka mazakami lub farbami.

Dzieci młodsze – kolorowanka „ Sylweta jajka”.

Ankieta Ewaluacyjna

Grupa:.....

Temat: Poznajemy właściwości jajka – zabawy badawcze.

1. Czy prowadzone zajęcia były dla dzieci?

- a) ciekawe
- b) nudne
- c) takie sobie

2. Czy dobór zadań był trafnie dobrany?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wszystkie (napisz jakie).....

3. Czy liczba zadań była wystarczająca?

- a) tak
- b) nie

4. Jak oceniasz atmosferę panującą na zajęciach?

- a) bardzo dobra
- b) przeciętna
- c) słaba

5. Czy Twoim zdaniem zajęcia pozwoliły dzieciom lepiej zrozumieć omawiane zagadnienie?

- a) tak
- b) nie

6. Twoje propozycje na zmiany.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Scenariusz zajęć na m – c Maj

Temat kompleksowy: Przedszkolak zdrowo się odżywia.

Temat zajęć: Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki.

Obszar podstawy programowej: Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci.

Scenariusz opracowała: Aneta Wiśniewska

Prowadzący: Nauczyciele grup

Cele ogólne:

- propagowanie zasad zdrowego odżywiania się;
- doskonalenie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie;

Efekty:

Dziecko;

- dowiaduje się jakie produkty spożywcze korzystnie wpływają na nasze zdrowie,
- grupuje produkty wg. określonego kryterium,
- dzieli się swoją wiedzą n/t zdrowego odżywiania się,
- współpracuje z innymi podczas działań zadaniowych.

Metody:

- słowne: żywego słowa, pogadanka, objaśnienia,
- oglądowe: materiał żywy, ilustracje,
- czynnościowe: zadań stawianych dzieciom do wykonania,

Formy pracy:

- zbiorowa

Środki dydaktyczne:

- tekst wiersza S. Karaszewskiego pt. „ Witaminowe abecadło „, ilustracje do wiersza, produkty spożywcze, litery w/w witamin, emblematy owoców i warzyw, dowolna muzyka, kosze.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie w kręgu.

Dzieci siadają w kole na dywanie. Nauczyciel wita wszystkie dzieci za pomocą rymowanki.

Witajcie chłopcy i dziewczynki. Czemuż macie takie minki? Czy zjadacie witaminki?

Czy nie marudzicie przy jedzeniu i czy jarzynki znikają w oka mgnieniu?

2. Zapoznanie dzieci z wierszem S. Karaszewskiego pt. „ Witaminowe abecadło „,

Podczas prezentacji wiersza nauczyciel prezentuje ilustracje (litery witamin wraz z produktami bogatymi w daną witaminę), które następnie wywiesza na tablicy tematycznej.
/Załącznik/

Oczy, gardło, włosy, kości

zdrowsze są, gdy A w nich gości.

A w marchewce, pomidorze, w maśle, w 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 najlepsze na gojenie.

C – porzeczką i cytryną, świeży owoc i jarzyna!

Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostaną wiosną.

Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem,

na krzywice D jest lekiem.

Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.

Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.

3. Zabawa dydaktyczna „ Witaminkowo „,

Na stole przygotowane są produkty wymienione w wierszu. Nauczyciel dzieli dzieci na 4 grupy. Literki rozkłada na dywanie. Każda grupa otrzymuje koszyczek. Do koszyczka dzieci wkładają te produkty, które zawierają daną witaminę. Po wypełnieniu koszyków dzieci siadają na dywanie. Lider każdej grupy podchodzi do danej literki i obok niej rozkłada produkty z koszyka. Nauczyciel jeszcze raz przypomina właściwości zdrowotne danej witaminy.

4. Zabawa ruchowa pt. „ Tańczące witaminki „,

Dzieci siadają w kole na dywanie. Nauczyciel kładzie do środka koła obrócone obrazki z warzywami i owocami (po kilka sztuk: marchewka, jabłko, burak, cebula, sałata, pomidor). Dzieci kolejno podchodzą do środka koła i losują po jednym obrazku. Wspólnie nazywają produkty. /Załącznik/

Nauczyciel włącza muzykę i wysyła komendy:

Teraz tańczą:

- marchewki i jabłka

- buraki i cebule

- sałata i pomidor

- wszystkie razem

Wymienione dzieci wchodzą do środka koła i tańczą w rytm muzyki.

5. „Sałatka Raz – dwa - trzy” - warsztaty.

Produkty:

- sałata zielona
- pomidory
- ogórki zielone
- papryka
- koperek
- oliwa z oliwek

Wykonanie:

Sałatę rwiemy na małe kawałeczki. Ogórki, pomidory i paprykę kroimy na małe kostki. Dodajemy posiekany koperek, oliwę z oliwek i dokładnie wszystko mieszamy.

Propozycja inna: przygotowywanie kolorowych kanapek z przygotowanych wcześniej różnorodnych produktów.

Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



Witamina C

— zapobiega
przeziębieniom,
ułatwia
gojenie się ran.



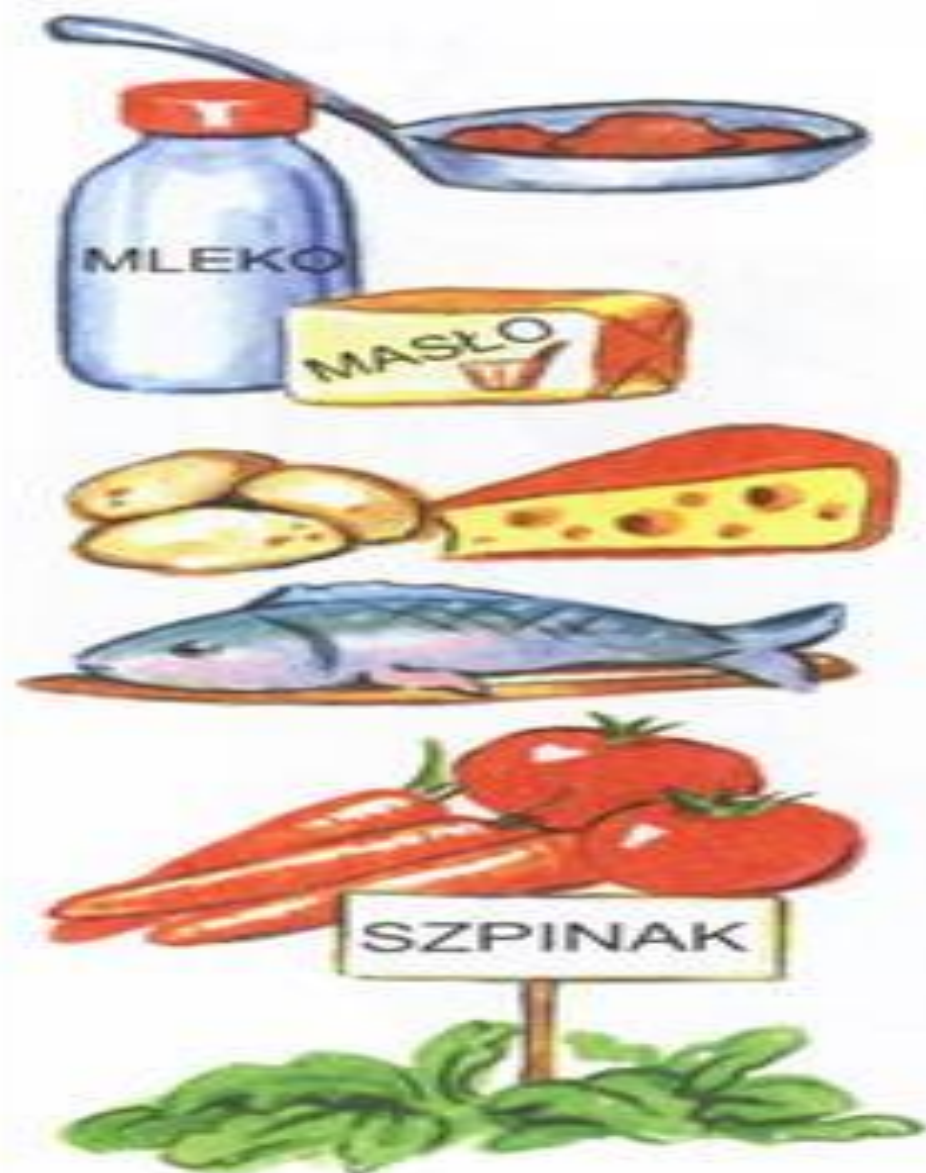
Witamina B

— ułatwia myślenie,
poprawia pamięć
oraz zwiększa
apetyt i daje energię.



Witamina A

— wzmacnia wzrok
i wpływa na
wzrost kości
i zębów.

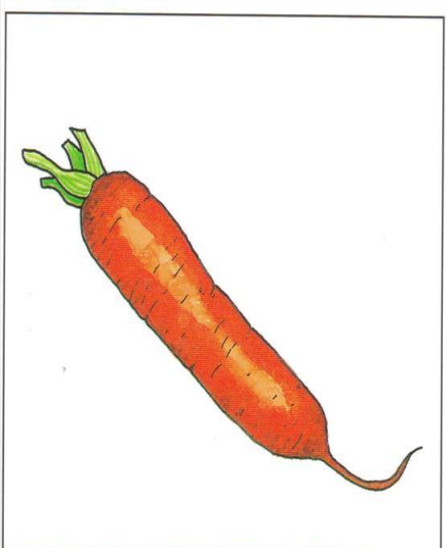
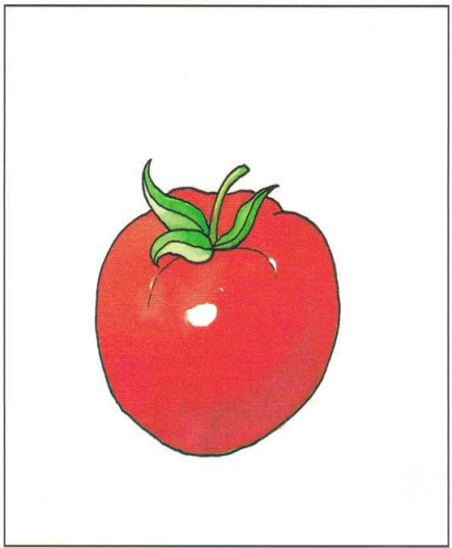
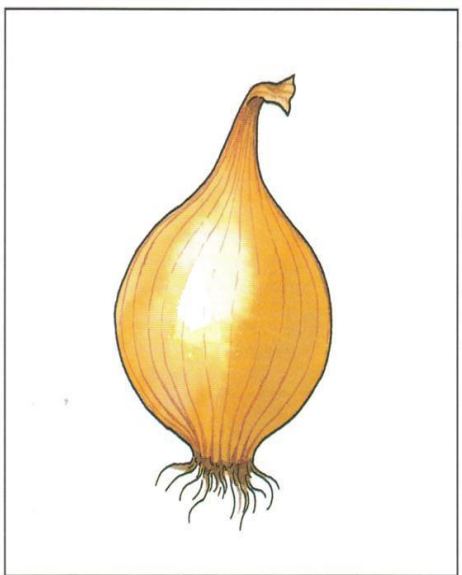
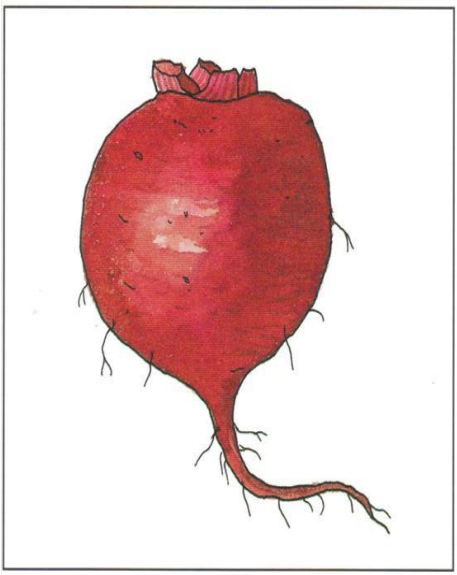
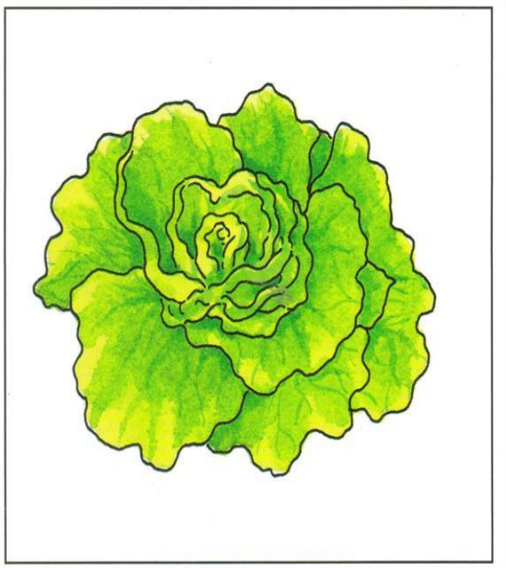
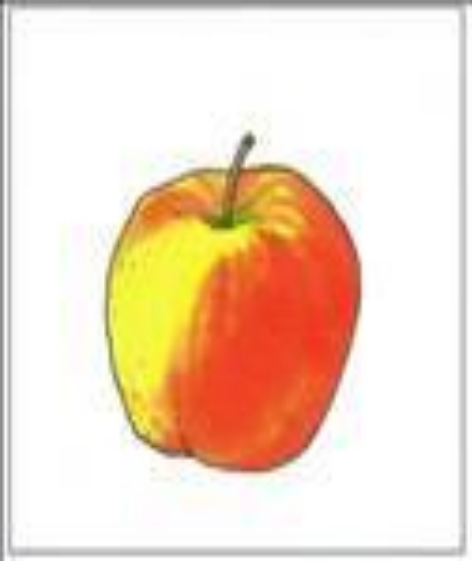


A

B

C

D



Ankieta Ewaluacyjna

Grupa:.....

Temat zajęć: Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki.

1. Czy prowadzone zajęcia były dla dzieci?

- a) ciekawe
- b) nudne
- c) takie sobie

2. Czy dobór zadań był trafnie dobrany?

- a) tak
- b) nie
- c) nie wszystkie (napisz jakie).....
.....

3. Czy liczba zadań była wystarczająca?

- a) tak
- b) nie

4. Jak oceniasz atmosferę panującą na zajęciach?

- a) bardzo dobra
- b) przeciętna
- c) słaba

5. Czy Twoim zdaniem zajęcia pozwoliły dzieciom lepiej zrozumieć omawiane zagadnienie?

- a) tak
- b) nie

6. Twoje propozycje na zmiany.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Scenariusz zajęć na miesiąc CZERWIEC

3 dni z mlekiem☺

Prowadzący: Nauczycielki grup

Data: czerwiec

Grupa wiekowa: wszystkie grupy wiekowe

Temat kompleksowy: „**Wielka rzeka pełna mleka**”

Cele ogólne :

- Poznanie mleka ja ko pierwszego pokarmu ssaków, ze szczególnym uwzględnieniem człowieka.
- Poznanie hodowanych przez ludzi wybranych przedstawicieli ssaków (w parach- rodzice i dzieci: krowa-cielątko, koza-koźlątko, owca- jagniątko oraz innych ssaków: świnia, koń, pies,kot)
- Poznanie różnych produktów mlecznych ze szczególnym uwzględnieniem: jogurtu i śmietany, masła, twarogu, sera żółtego i innych serów (koziego, bryndzy, oscypka, pleśniowych)
- Zachęcanie do samodzielnych badań i doświadczeń
- Rozwijanie wrażliwości smakowej,

Formy pracy:

- praca zbiorowa
- praca indywidualna

Metody:

- słowne: rozmowa,
- oglądowe: pokaz
- działań praktycznych

Pomoce:

Produkty: świeże mleko (około 2 litrów); jogurt (około 2 litrów); półtwarde i twarde sery: kozi, bryndza, oscypek, pleśniowy, dowolny ser żółty z do dziurami; masło; pieczywo; płat kukurydziane; suszone owoce; starta ciemna czekolada; miód; rzodkiewka, szczypiorek, świeże zioła i cytryna

Środki dydaktyczne: narzędzia kuchenne, płyta elektryczna, garnek, sito, gaza jałowa, szklany dzbanek, miski, łyżki, talerze, noże, deski do krojenia, serwetki, obrus, tarki, zdjęcia matki karmiącej piersią, zdjęcia ssaków, elementy stroju góralskiego oraz dzwoneczki pasterskie

Dzień I

1.Co to jest??

Dzieci siadają na podłodze w kręgu. Na podłodze rozkładamy ceratę i tacę, a na niej przezroczysty dzbanek z „białym płynem”. Pytamy dzieci *co jest w dzbanku i jak to sprawdzić??* Zapraszamy przedszkolaków do degustacji- rozdajemy kubki i nalewamy tajemniczego płynu chętnym lub wszystkim dzieciom. To mleko☺!

2.Rozmowa kierowana „Skąd się bierze mleko”?

Do rozmowy wykorzystujemy ilustracje hodowlanych zwierząt mlecznych, pokazujemy również inne zwierzęta karmiące potomstwo mlekiem (np. kota, świnię, psa). Kierujemy rozmowę tak, by dzieci doszły do stwierdzeni, że mleko to pierwszy pokarm człowieka. Możemy dodać również (grupy starsze) że wszystkie zwierzęta pijące w dzieciństwie mleko matki to ssaki. Są nimi także ludzie.

3.Przygotowanie II śniadania

Przygotowujemy dwa stoły z przetworami mlecznymi. Rozmawiamy na ich temat(sery-kolor, wygląd, zapach).

Następnie dzieci decydują co sobie przygotowują na drugie śniadanie. Mogą wybierać między stołem z **kanapkami** (masło, pokrojone pieczywo, sery – do samodzielnego krojenia, rozsmarowania) oraz stołem z **jogurtami** (jogurty i dodatki do samodzielnego nakładania i mieszania). Siadamy do wspólnego stołu i zjadamy śniadanie☺

Dzień II

Jak powstaje twarózek??

Potrzebne nam będzie około 2 l zsiadłego mleka. Ustalamy z dziećmi zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć (ze względu na kuchenkę i gorące mleko) .Wlewamy mleko do garnka i podgrzewamy około 30 min- mieszamy i obserwujemy co się dzieje z mlekiem- powoli wytrącają się w nim grudki twarogu. Przekładamy na sitko z gazą. Prosimy dzieci do pomocy przy odciskaniu twarogu. Oglądamy odcisnięty wzorek na serku, próbujemy go☺

Dzień III

Wirtualna wycieczka w góry

Pokazujemy dzieciom ilustracje z wypasu owiec na hali. Możemy pokazać elementy stroju góralskiego (wełniany sweter, skarpety). Nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną nt „Co dają nam owce?” (mleko, wełna) . Proponujemy do degustacji serek z mleka owczego- oscypek albo bryndzę. Można zaproponować dzieciom zabawy muzyczne z wykorzystaniem dzwoneczków pasterskich czy innych posiadanych instrumentów ludowych.