

1. Temat zajęć: Dlaczego musisz jeść i pić?



2. **Treści programowe:** świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** dbałość o własne zdrowie
4. **Cele operacyjne:** uczeń rozumie, dlaczego człowiek potrzebuje wody i jedzenia, rozróżnia produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** słuchanie opowiadania, rozmowa, burza mózgów, grupowe przygotowanie prezentacji na forum klasy
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - przygotowane w kopertach dla każdej grupy zdjęcia roślin odżywionych i uschniętych,
 - materiały edukacyjne i zabawy z pierwszego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Człowiek dzięki jedzeniu i picciu może...”.
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel rozpoczyna zajęcia opowieścią:**

Mateusz, dowiedział się od wujka, który jest lekarzem, że ludzie muszą jeść i pić. Wszystkie organizmy – rośliny, zwierzęta oraz ludzie - potrzebują pożywienia, aby rosnąć i rozwijać się. Jedzenie i picie daje energię, dzięki której człowiek porusza się, rośnie, oddycha, myśli, uczy się a jego organizm ma siłę do walki z chorobą. Sprawdźmy, czy wujek Mateusza miał rację!
 - **nauczyciel dzieli dzieci na kilkusobowe grupy.** Każda grupa otrzymuje kopertę z dwoma zdjęciami roślin: na jednym zdjęciu widać rośliny kwitnące, zdrowo odżywione, a na drugim wyschnięte i zwiędłe. W każdej kopercie znajdują się pytania:
 - Czym różnią się rośliny na zdjęciach?
 - Co mają wspólnego rośliny na zdjęciach?
 - Co należy robić, aby roślina NIE zaczęła więdnąć?

Każdy zespół odpowiada na pytania, a następnie wspólnie wszystkie wnioski zespołów są zapisywane na dużej tablicy lub arkuszu szarego papieru. Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dochodzą do wniosków, jakie warunki muszą zostać spełnione, aby rośliny zdrowo rosły.

- **nauczyciel przeprowadza z dziećmi rozmowę** na temat tego, co zawdzięczamy jedzeniu i picciu, wprowadza pojęcie składników odżywczych, korzysta przy tym z treści zawartych w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*
- **nauczyciel dzieli klasę na sześć grup**, każda z grup losuje, jakimi składnikami odżywczymi zostanie: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, woda. Grupy otrzymują czas, potrzebny do tego, by przygotować prezentację i występ zgodnie z następującymi pytaniami, które można zapisać np. na tablicy lub zawiesić na arkuszu brystolu:
 - Jakimi składnikami odżywczymi jesteście, jak się nazywacie?
 - Gdzie was można znaleźć?
 - Dlaczego jesteście ważne? Do czego przydajecie się organizmowi?
 - Co powinien jeść, pić człowiek, aby nie zabrakło Was w jego organizmie?
 Kiedy wszystkie grupy są już przygotowane, wszyscy prezentują swoje pomysły na forum klasy. Jeśli dzieci przygotowywały plakaty, można je zawiesić w klasie lub na korytarzu.
- **nauczyciel pisze na tablicy powiedzenie:** W zdrowym ciele zdrowy duch. Dzieci swobodnie wypowiadają się na temat tego, co to dla nich znaczy. Wspólnie tworzą Dziesięć złotych zasad, które pomogą utrzymać zdrowie.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

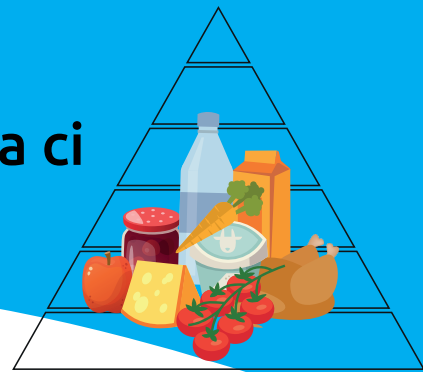
10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie: organizacji pracy - aby ułatwić pracę uczniom słabostyszącym w grupie należy zwrócić szczególną uwagę, by komunikaty kierowane do tych dzieci przez innych były jasne i zrozumiałe oraz wypowiedziane wystarczająco głośno.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Ze względu na to, że temat zdrowego odżywiania jest bardzo ważny, szczególnie w kontekście nieprawidłowych nawyków żywieniowych rodzin i wzrastającego poziomu otyłości dzieci i młodzieży, dobrze byłoby, aby zajęcia tego typu powtarzać systematycznie przynajmniej kilka razy do roku.



1. Temat zajęć: Piramida, która pomaga ci być zdrowym



2. **Treści programowe:** zdrowy styl życia, ograniczenie spożywania posiłków niekorzystnych dla zdrowia i o niskich wartościach odżywczych
3. **Cel główny:** rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia
4. **Cele operacyjne:** uczeń zna piramidę zdrowego żywienia i stylu życia, uczeń rozróżnia produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia człowieka.
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, burza mózgów
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - przygotowana na dużej planszy pusta piramida zdrowego żywienia i stylu życia do uzupełnienia rysunkami przez dzieci
 - komiks i pozostałe materiały z drugiego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Jeśli chodzi o mnie, postaram się więcej jeść...., a mniej”
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnego czytania** komiksu z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* (rozdział drugi). Jako pierwszy czyta na głos nauczyciel, następnie uczniowie czytają komiks z podziałem na role. Po przeczytaniu tekstów, nauczyciel proponuje odegranie scenek, w których uczniowie będą wcielali się w różne role. Następnie nauczyciel moderuje pogadankę zadając pytania, np.
 - Co, waszym zdaniem, czuł Miś w czasie meczu, w chwili, kiedy strzelał bramkę?
 - Czym się różniło zachowanie Misia na początku tej historii od zachowania na końcu?
 - Czego można pogratulować Misiowi?
 - Czy zdarzyło się wam mieć problem podobny do problemu Misia?
 - **do celów lekcji należy wykorzystać zadania ćwiczeniowe** dot. lekcji drugiej w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*
 - **nauczyciel kieruje uwagę dzieci na rysunek** piramidy zdrowego żywienia i stylu życia w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* Prosi uczniów, aby przyjrzyli się piramidzie i odczytali z rysunków, czego należy robić najczęściej, czego więcej, a czego nie należy robić lub robić

najmniej, kiedy chcemy dbać o swoje zdrowie. Następnie nauczyciel proponuje, aby każdy uczeń porównał swoją listę ulubionych potraw z zawartością poszczególnych pięter piramidy. Chętni uczniowie dzielą się z innymi swoimi wnioskami.

- **nauczyciel zaprasza uczniów do tworzenia i uzupełnienia** klasowej piramidy zdrowego żywienia i stylu życia: każde dziecko rysuje na kartce swoją propozycję produktu, sportu, aktywności ruchowej, po czym po omówieniu rysunek jest przyczepiany na właściwe piętro piramidy.
- **klasa angażuje się w zabawę w pantomimę lub kalambury:** uczniowie w czasie zabawy odgadują zachowania zdrowego i niezdrowego trybu życia.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** - aby ułatwić pracę uczniom słaboszującym w grupie należy zwrócić szczególną uwagę, by komunikaty kierowane do tych dzieci przez innych były jasne i zrozumiałe oraz wypowiedziane wystarczająco głośno.
- **Organizacji pracy** – dla dzieci słabowidzących należy przygotować wszystkie materiały edukacyjne w powiększeniu i z lepszym kontrastem.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Warto piramidę zdrowego żywienia i stylu życia umieścić w ważnym miejscu w klasie, aby uczniowie w czasie wolnym mogli jeszcze dorysowywać zdrowe produkty i umieszczać je/doklejać we właściwym miejscu.



1. Temat zajęć: Dlaczego śniadanie jest takie ważne?



- 2. Treści programowe:** świadomość znaczenia odpowiedniego żywienia dla utrzymania zdrowia
- 3. Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem śniadania
- 4. Cele operacyjne:** uczeń rozumie zasadę regularnego spożywania posiłków, potrafi określić swoje preferencje żywieniowe związane ze spożywaniem śniadania
- 5. Formy pracy:** indywidualne, w grupach
- 6. Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, przyznawanie punktów rankingowych
- 7. Materiały i środki dydaktyczne:**
 - papier i kredki, nożyczki
 - materiały edukacyjne i zabawy z trzeciego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
- 8. Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Na drugie śniadanie jutro zjem sobie chętnie ...”.
- 9. Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów** i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek powinien jeść śniadanie. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy.
 - **nauczyciel zapoznaje dzieci ze śniadaniem Julki i Tymka** z trzeciego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* Następnie dzieci wycinają z papieru talerz, a potem rysują na nim takie produkty, które chciałyby zjeść na pierwsze śniadanie, bo są zdrowe i dobre dla organizmu człowieka. Uczniowie na forum klasy prezentują swoje prace i opisują swoje pomysły na ten najważniejszy posiłek dnia.
 - **nauczyciel rozmawia z dziećmi** na temat tego, co powinno zawierać zdrowe pierwsze i drugie śniadanie. **Zapisuje w formie mapy myśli** na tablicy najważniejsze fakty, które dzieci powinny zapamiętać:

Prawidłowo przygotowane pierwsze i drugie śniadanie powinno zawierać produkty z następujących grup:

a) produkty mleczne (np. mleko krowie, kozie, ser, jogurt, kefir, maślanka), napój roślinny, np. z migdałów lub z soi,

b) produkty zbożowe (np. płatki śniadaniowe bez dodanego cukru, płatki owsiane, musli, kasza, ryż, pieczywo – najlepiej typu graham, razowe)

c) owoce lub warzywa;

d) produkty białkowe (np. pasta z fasoli, ciecioriki, pieczona pierś z indyka, jajko, orzechy)

Należy pamiętać również o zdrowym napoju – najlepiej gasi pragnienie woda.

• **nauczyciel prosi dzieci, by w grupach przygotowali** różne propozycje śniadań na trzy kolejne dni zgodnie z zaleceniami powyżej. Dzieci mogą rysować swoje propozycje na przygotowanych przez siebie z papieru talerzach. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wszyscy prezentują swoje propozycje, a papierowe talerze zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia.

• **każde dziecko może teraz przyznać trzem wybranym propozycjom śniadań swoje pięć punktów**, przy czym punkty może rozdzielić dowolnie (na przykład przyznając jednemu talerzowi wszystkie pięć, lub każdemu po jednym, lub w dowolnym innym układzie). Chętne dzieci zliczają punkty przyznane poszczególnym śniadaniom i klasa wspólnie wybiera talerz, który zostanie „królem śniadań”. Można przyznać też drugie, trzecie miejsce.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** – zastosowanie dla dzieci słabowidzących powiększonego druku lub lupy,
- **Indywidualizacji zajęć** – umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować zdrowe śniadanie.



1. Temat zajęć: Warzywa i owoce dla mistrzów



2. **Treści programowe:** znajomość wartości odżywczej produktów żywnościowych
3. **Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem warzyw i owoców
4. **Cele operacyjne:** uczeń rozumie, jak ważna jest rola warzyw i owoców dla zdrowia człowieka
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, praca w grupach, zabawa integracyjna
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - nazwy owoców i warzyw na karteczkach
 - kartki, z których dzieci wykonają menu, kredki, długopisy
 - materiały edukacyjne i zabawy z czwartego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Moje ulubione warzywo to..., mój ulubiony owoc to...”.
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wprowadza uczniów w temat zajęć**, informując dzieci dlaczego warzywa i owoce są korzystne dla zdrowia (wysoka zawartość witamin, np. C, beta karoten, kwas foliowy; składników mineralnych, np. potas oraz błonnika).
Nauczyciel zachęca do odkrycia tajemnicy kolorowego talerza:
Poznacie dzisiaj tajemnicę kolorowego talerza. Czy wiecie, że kolor warzyw i owoców zależy od specjalnych składników? Warzywa i owoce możemy podzielić na cztery kolorowe grupy – ale jakie to grupy, musicie już odkryć sami. Zapraszam do zabawy!
 - **uczniowie czytają teksty i oglądają rysunki** z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* oraz szukają odpowiedzi na pytania, jakie to substancje decydują o tym, że owocowy i warzywny talerz jest kolorowy. Dzieci opowiadają, co odkryły.
 - **każdy uczeń wypowiada się** na temat tego, jakie warzywa z każdego koloru lubi najbardziej, jakie najmniej, a jakich jeszcze nie próbował. Można użyć formuły: „Z warzyw i owoców zielonych najbardziej lubię..., najmniej lubię, a jeszcze nie próbowałem....”.

• **dzieci uczestniczą w zabawie integracyjno-ruchowej „Sałatka owocowa”**: każde dziecko losuje owoc lub warzywo (musi być 2-4 dzieci, które wylosowały tę samą nazwę owocu), następnie na sygnał nauczyciela, odpowiedni uczniowie muszą zamieniać się miejscami

• **nauczyciel prosi dzieci, aby wyobraziły sobie**, że zakładają restaurację, która słynie ze stosowania zasady: „5 razy dziennie warzywa i owoce, jedz je do każdego posiłku”. Każdy zespół powinien wymyślić nazwę dla swojej restauracji i ułożyć MENU składające się z warzyw i owoców.

- Co zaproponujecie na śniadania?

- Jakie warzywa mogą być na obiad? W jakiej formie zostaną podane?

- Jakie owoce będą deserami?

- Jakie zdrowe napoje zaproponujecie swoim gościom?

Nauczyciel zaprasza dzieci do spaceru po restauracjach. Uczniowie wybierają dla siebie najlepsze MENU.

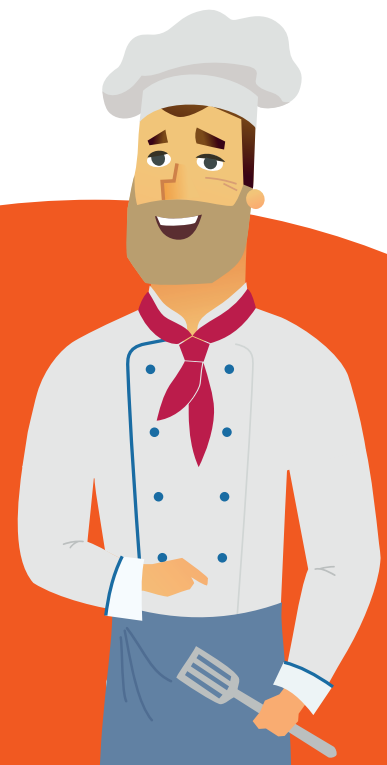
Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

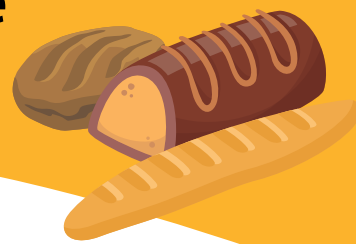
Indywidualizacji zajęć - umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole, szczególnie podczas aktywności ruchowej.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Warto pamiętać, że nie wszystkie dzieci mają okazję do jedzenia sałatek ze względu na różne doświadczenia w przygotowywaniu posiłków przez poszczególne rodziny. Niektóre dzieci mówią, że nie lubią sałatek, ale nigdy ich nie próbowały. Można więc przygotować wraz z dziećmi sałatkę warzywną lub owocową, a następnie poprosić dzieci o spróbowanie. Dzieci mogą też wykonać zdjęcia swoich sałatek i zawiesić je w klasowej galerii.



1. Temat zajęć: Produkty zbożowe, które dają energię do zabawy



2. **Treści programowe:** rozwijanie świadomości znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** rozwijanie właściwych nawyków żywieniowych zgodnych z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opowiedzieć o produktach zbożowych, odróżnia produkty wykonane z białej mąki pszennej od pełnoziarnistych, rozumie rolę produktów zbożowych dla zdrowia człowieka
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, praca plastyczna, praca z materiałem informacyjnym
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - różne produkty zbożowe, możliwe do nabycia w pobliskiej piekarni i supermarkecie: pieczywo różnego rodzaju, kasze, ryż itd.
 - materiały edukacyjne i zabawy z piątego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rozmowa z dziećmi na temat ich nawyków żywieniowych
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wyklada w widocznym dla wszystkich miejscu produkty** zbożowe i zaprasza dzieci do przyjrzenia się oraz nazywania każdego produktu. **Wspólnie się wszyscy zastanawiają**, czym różni się na przykład ryż brązowy od ryżu białego, bułka pszenna od bułki typu graham itd.
 - **uczniowie pracują z tekstem ikonicznym** zawartym w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*, budując swoją wiedzę dotyczącą produktów zbożowych, wykonują zadania i swobodnie dzielą się swoimi przemyśleniami w trakcie lektury
 - **uczniowie na podstawie informacji z książeczki Zdrowe dzieciaki to my! dzielą produkty** na najbardziej zdrowe (pełnoziarniste) i takie, których lepiej nie jeść w nadmiarze,
 - **nauczyciel w rozmowie kierowanej** rozmawia z dziećmi na temat tego, jak powstaje chleb, skąd bierze się kasza i inne produkty zbożowe, dlaczego niektóre mąki są białe, niektóre mają ciemny kolor

• **nauczyciel prosi, aby każdy zespół wymyślił trzy potrawy**, w których zostaną użyte produkty zbożowe najzdrowsze dla człowieka. Uczniowie mogą wyklejać, malować, rysować zaproponowane potrawy. Dzieci opisują swoje rysunki.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

• **Indywidualizacji zajęć** – umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnił w zespole, szczególnie podczas aktywności ruchowej.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Pomysł na kontynuację zajęć w domu:

Razem z rodzicami lub innymi dorosłymi przygotuj pyszną, zdrową i kolorową owsiankę.

Składniki na 3 – 4 porcje

1 litr mleka do 2% tłuszczu (mleko można zastąpić napojem roślinnym)

15 łyżek płatków owsianych górskich

mieszanka dowolnych owoców - tyle ile lubimy

3-4 łyżeczki miodu

łyżeczka cynamonu (może być więcej jeśli lubimy tę przyprawę)

garść dowolnych orzechów

Przygotowanie:

1. Mleko (lub napój) wlać do rondelka, dodać płatki i gotować mieszając od czasu do czasu aż płatki zmiękną i zgęstnieją.
2. Do płatków w rondelku dodać część owoców (trochę zostawić do dekoracji), posiekane orzechy i delikatnie wymieszać.
3. Przełożyć owsiankę do miseczek, połączyć miodem i udekorować pozostałymi owocami.
4. Na koniec posypać cynamonem.

Smacznego!



1. Temat zajęć: Dlaczego mleko jest ważne dla twojego zdrowia?



2. **Treści programowe:** rozwijanie świadomości znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** docenienie wartości mleka w diecie dziecka i motywowanie do codziennego picia mleka i/lub spożywania przetworów mlecznych
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi uzasadnić, dlaczego mleko jest ważne dla jego zdrowia i jakie składniki odżywcze zawiera
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa, praca z materiałem informacyjnym
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - owoce
 - różne produkty mleczne
 - brystol lub arkusze białego papieru, kredki, mazaki
 - mikser i miska, kubeczki
 - materiały edukacyjne i zabawy z szóstego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, wspólne picie mleka lub koktajli mlecznych
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel dzieli dzieci na grupy kilkuosobowe.** Na stoliku każdej grupy stawia różne produkty mleczne, np. butelka mleka z laktozą i bez laktozy, kefir, jogurt naturalny, maślanka, serek homogenizowany. Dodatkowo należy przygotować serwetkę, kubek i łyżeczkę dla każdego ucznia.
 - **nauczyciel prosi**, aby dzieci wybrały z zestawu produktów mleko, a następnie określiły jego cechy: konsystencja, kolor, zapach, smak. Następnie prosi, aby obejrzały i skosztowały produkty wytworzone z mleka. Prosi, aby dzieci znalazły różnice i podobieństwa.
 - **nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów.** Proponuje, aby wymyśliły jak najwięcej odpowiedzi na pytanie „Dlaczego mleko jest zdrowe dla człowieka?”. Następnie prosi, aby każdy zespół wymyślił w czasie 3 minut jak najwięcej pomysłów na potrawę, która powstała z mleka. Zespoły porównują swoje pomysły i wspólnie zapisują na dużym arkuszu w kształcie szklanki mleka zawieszonym na tablicy.

- **nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia materiałów edukacyjnych** w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* Każdy zespół ma za zadanie znaleźć jak najwięcej informacji o mleku i o tym dlaczego zasadne jest zdanie: „Szklanka mleka to samo zdrowie!”. Zespoły po zakończeniu swoich prac prezentują na forum klasy plakat informacyjny, na którym zawarły wszystkie zebrane informacje. W celu opracowania plakatu uczniowie mogą pisać, rysować, przyklejać.
- **nauczyciel zaprasza uczniów do wspólnego przygotowania koktajli** – każdy zespół przygotowuje koktajl w innym, wcześniej wylosowanym smaku. Uczniowie sami muszą dobrać produkty i z pomocą nauczyciela miksują produkty mleczne oraz owoce. Nauczyciel dąży do tego, aby dzieci łączyły wiedzę z poprzednich zajęć i zachęca je do dodawania np. płatków owsianych, itp. Uczniowie przed degustacją opowiadają o wartościach odżywczych przygotowanego napoju.
- **Rundka podsumowująca:** „ Mam ochotę zamienić szklankę mleka na ...” - uczniowie mogą zamienić szklankę mleka na inne produkty, ale z grupy produktów mlecznych, o których dowiedzieli się w czasie zajęć.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Indywidualizacji zajęć** – umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, w której poczują się bezpiecznie i pewnie.
- **Organizacji zajęć** – dla dzieci z dysfunkcjami (słabowidzące, słabosłyszące) warto przygotować tak stanowiska pracy grupowej, by w pełni uczestniczyły w zajęciach, na przykład umiały odczytać napisy na jogurcie.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo uczniów w czasie przygotowywania posiłków. Poproś o pomoc rodziców w przygotowaniu produktów koniecznych do przeprowadzenia zajęć. Zorientuj się czy wśród dzieci nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do picia mleka i produktów mlecznych (alergia na białko mleka lub nietolerancja laktozy).



1. Temat zajęć: Napoje i przekąski, które są zdrowe



2. **Treści programowe:** ograniczenie spożywania posiłków o niskich wartościach odżywczych
3. **Cel główny:** kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi wymienić zdrowe napoje i przekąski, odróżnia korzystne i niekorzystne dla zdrowia napoje i przekąski
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa, praca z materiałem informacyjnym, burza mózgów
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - duży arkusz papieru
 - owoce, woda, dzbanek, kubki
 - kartki, mazaki, kredki
 - materiały edukacyjne i zabawy z siódmego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Lubię zdrowo się odżywiać. Na przykład lubię jeść... i pić”
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wywiesza w sali duży arkusz papieru**, podzielony pionową kreską na pół, po lewej stronie umieszczony jest napis „PIJĘ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY”, po prawej „PIJĘ MAŁO WODY”. **Nauczyciel prosi, aby uczniowie wskazywali** co się dzieje z człowiekiem, który pije mało lub odpowiednią ilość wody. Uczniowie wspólnie zapisują odpowiedzi we właściwej kolumnie.
 - **uczniowie w zespołach analizują tekst** informacyjny z siódmego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* i porównują odpowiedzi z tablicy z odpowiedziami zawartymi w materiale edukacyjnym. Uzupełniają informacje na tablicy.
 - **zabawa pantomimiczna „Zgadnij jak się czuję?”:** dzieci naśladują różne czynności, a klasa musi odgadywać, jaka to czynność i czy ta osoba wypija w ciągu dnia właściwą ilość wody.
 - **nauczyciel wraz z uczniami sprawdza**, ile cukru znajduje się w różnych napojach. Nauczyciel prosi, aby uczniowie wypisali na arkuszach papieru leżących na stolikach, te napoje, które najczęściej lubią pić. Następnie na podstawie informacji umieszczonej na grafice w rozdziale siódmym książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* sprawdzili, ile tyżeczek cukru zawiera każdy

z ulubionych napojów, policzyli, ile szklanek tego napoju piją dziennie i policzyli, ile cukru spożywają pijąc te napoje.

- **nauczyciel dzieli dzieci na grupy**, każda z nich ma przygotować dwie ulotki: pierwszą ostrzegającą dzieci i dorosłych przed napojami zawierającymi zbyt dużo cukru, a drugą promującą korzystne dla zdrowia napoje. Grupy mogą podzielić się ulotkami, tak aby każda przygotowywała tylko jedną.
- **nauczyciel zaprasza uczniów do wspólnego przygotowania** wód smakowych z użyciem owoców i wody mineralnej. Klasa może zaprosić na degustację kolegów i koleżanki z klas równoległych. Zaproszeni goście są zapoznawani przez dzieci z informacjami na przygotowanych ulotkach.
- **uczniowie organizują konkurs „Zgadnij co pijesz!”**. Przedstawiciele zespołów (lub klas) siedzą na środku sali z zawiązanymi oczami i otrzymują w kubkach różne wody i inne napoje do degustacji. Zadanie polega na odgadnięciu, z jakim napojem testujący ma do czynienia i zakwalifikowaniem napoju do kategorii „korzystny dla zdrowia” lub „nie korzystny dla zdrowia”.
- **uczniowie (ewentualnie we współpracy z zaproszonymi gośćmi) wspólnie z nauczycielem tworzą klasowy koszyk przekąsek**, zawieszają w galerii wykonane przez siebie z kolorowego papieru prace obrazujące korzystne dla zdrowia przekąski.

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji zajęć** – należy zapewnić konieczne wsparcie nauczyciela wspomagającego w czasie przygotowania napojów lub udziału w testowaniu smaków.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo uczniów w czasie przygotowywania napojów i testowania ich na forum klasy. Poproś o pomoc rodziców w przygotowaniu produktów koniecznych do przeprowadzenia zajęć.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*



1. Temat zajęć: Dlaczego ruch jest zdrowy?



2. **Treści programowe:** motywowanie do aktywności fizycznej i uprawiania sportu

3. **Cel główny:** kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z aktywnością fizyczną

4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opisać zalety aktywności fizycznej, opowiada o swojej aktywności ruchowej

5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach

6. **Metody pracy:** pogadanka, rozmowa, zabawy dramatyczne

7. **Materiały i środki dydaktyczne:**

- kartki, mazaki, kredki
- materiały edukacyjne i zabawy z ósmego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*

8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Mój ulubiony sport to...”.

9. **Opis przebiegu zajęć:**

- **nauczyciel formułuje polecenie:** „W dzisiejszych czasach ruszamy się mniej niż kiedyś, ale wciąż potrzebujemy odpowiedniej dawki ruchu po to, by zdrowo się rozwijać, rosnąć i po prostu być zdrowym. Jak można to zmienić? Stwórzcie wspólnie w zespołach, listę różnych propozycji – narysujcie je i podpiszcie, dzięki którym dzieci i dorośli, zaczną być bardziej aktywni, np. jazdę samochodem zamieńcie na jazdę na rowerze. Wywieście Wasze propozycje na szkolnych gazetkach, tak aby inni uczniowie i nauczyciele mogli je poznać.
- **nauczyciel zaprasza uczniów do prezentacji swoich prac**, a następnie proponuje dramę w której dzieci będą wcielały się w aktywną i nieaktywną rodzinę.

- Jest sobotnie popołudnie. Aktywna rodzina postanowiła, że...

- Jest niedzielny poranek. Mało aktywna rodzina postanowiła, że.....

Każdy zespół układa własną propozycję i prezentuje ją na forum. Pozostali uczniowie nagradzają występujących brawami.

- **uczniowie tworzą plakat** „Ruch to zdrowie” promujący zdrowy styl życia. Plakaty zostają omówione i zawieszane w klasowej galerii zdrowia.

- **projektujemy ważne „drogowskazy”**. Nauczyciel zachęca dzieci, aby wymyśliły analogicznie do znaków drogowych inne znaki, które będą przekazywały określone wartościowe informacje na temat zdrowego i aktywnego trybu życia.

- **nauczyciel zaprasza dzieci do zabawy** z materiałami edukacyjnymi *Zdrowe dzieciaki to my!* Prosi, aby dzieci porównały w zespołach swoje odpowiedzi i rozwiązania.
- **uczniowie pokazują sobie różne ćwiczenia ruchowe**, które inni naśladują

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie: Organizacji pracy – należy zapewnić konieczne wsparcie nauczyciela wspomagającego w czasie wykonywania ćwiczeń i zabaw dramowych.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zwróć uwagę na możliwość rozszerzenia dramy o wcześniej opisane i przygotowane przez nauczyciela zdjęcia, tekst, opisy.

Można rozważyć przeprowadzenie zajęć na świeżym powietrzu z udziałem rodziców.



1. Temat zajęć: Jak dbać o higienę?



2. Treści programowe: dbałość o higienę własną oraz otoczenia

3. Cel główny: dbałość o własną higienę

4. Cele operacyjne: uczeń potrafi opowiadać o sposobach dbałości o higienę zębów, higienę rąk i higienę całego ciała

5. Formy pracy: indywidualne, w grupach

6. Metody pracy: pogadanka, burza mózgów, plakat

7. Materiały i środki dydaktyczne:

- wiersz J. Brzechwy „Natka Szczerbotka” załącznik 1
- ilustracja z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my! – Jak myć ręce*

8. Ewaluacja osiągnięć: obserwacja, analiza wytworów dzieci

9. Opis przebiegu zajęć:

- **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będzie higiena osobista ludzi
- **nauczyciel rozdaje karty z wierszem** Jana Brzechwy – „Natka Szczerbotka”
- **nauczyciel prosi, aby uczniowie przeczytali wiersz samodzielnie** – czytanie ze zrozumieniem
- **nauczyciel przeprowadza z uczniami rozmowę** nt treści wiersza, zwracając uwagę na postawę Natki
- **nauczyciel przeprowadza burzę mózgów:** czy Natka postępowała właściwie? Co w swoich nawykach higienicznych powinna zmienić Natka? Co wpłynie na zmianę stosunku sąsiadów do Natki?
- **nauczyciel zapisuje na tablicy odpowiedzi**, a następnie wraz z uczniami dokonuje ich hierarchizacji
- **nauczyciel wykorzystując treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* prezentuje** regularne sposoby dbałości o zęby
 - regularnie chodzenie na kontrolę do dentysty
 - właściwe odżywianie się czyli:
 - jedzenie dużej ilości surowych warzyw i owoców
 - unikanie słodczy
 - unikanie słodkich napojów
 - picie wody

- spożywanie naturalnych produktów mlecznych

- mycie zębów

• **nauczyciel przechodzi do zagadnienia związanego z myciem rąk** i w oparciu o treści książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* uświadamia uczniom, że równie ważnym zagadnieniem jest dbałość o higienę rąk. Prosi, aby chętni uczniowie opisali sposoby mycia rąk przedstawione w publikacji. Zwraca uwagę na skuteczność właściwej czynności mycia i opowiada przed czym ta czynność chroni ludzi

• **nauczyciel tłumaczy uczniom**, że higiena całego ciała jest równie ważna, aby nie chorować, mieć zdrową skórę i włosy. Przypomina, że każdego dnia wieczorem przed pójściem spać należy brać prysznic by czuć się fantastycznie i mieć zdrowy sen.

• **nauczyciel prosi uczniów**, aby w grupach stworzyły plakat nt. higienicznego sposobu życia – technika dowolna

• po zakończeniu prac **uczniowie opisują treści** przedstawione na plakatach

• **uczniowie sporządzają wystawę** plakatów w szkolnym korytarzu

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

Organizacji pracy – aby ułatwić pracę uczniom słabowidzącym w trakcie analizy wiersza zastosowane są lupy powiększające lub druk powiększony.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Aby uatrakcyjnić zajęcia nauczyciel prezentuje wiersz Jana Brzechwy czytany przez aktora <https://www.youtube.com/watch?v=V7Ga1lrOpOc>

Po zajęciach nauczyciel analizuje prace/plakaty uczniów. Na ich podstawie określa kolejne tematy zajęć odnoszące się do głównego zagadnienia.



NATKA SZCZERBATKA - wiersz Jana Brzechwy

Jest w naszym domu schodowa klatka,
A na tej klatce - lokali pięć.
W jednym z nich mieszka Natka-szczerbatka.
O niej napisać mam dzisiaj chęć.

Mam chęć napisać, bo to jest gratka,
Bo to okazja ogromnie rzadka.
Była więc sobie Natka-szczerbatka...
Czemu szczerbatka? Zaraz wyjaśnię.
Wiadomo: każdy człowiek, nim zaśnie,
Zęby szoruje, by zdrowym być,
Szczotką i pastą szoruje właśnie.
A Natka zębów nie chciała myć.

Mówiła: „Nie chcę,
Szczotka mnie łechce,
Niech inni myją zęby, gdy chcą,
A ja nie będę! I żadna siła
Już mnie nie zmusi, bym zęby myła!”

Co z taką robić? Powiedzcie, co?

Nie wiem, co robić. I wy nie wiecie.
Dużo jest takich Natek na świecie.

Myjemy zęby szczotką i pastą,
Cóż więc obchodzi i was, i mnie,
Cóż w rzeczy samej obchodzi nas to,
Czy Natka zęby myje, czy nie?

Cóż nas obchodzi jakaś tam Natka?
Niech się nią zajmie ojciec i matka -
My z niej przykładu nie chcemy brać,
Bo to, po prostu, głupia dzierlatka,
Która o zęby nie umie dbać.

Natka nie dbała, myć ich nie chciała.
Oto, po prostu, historia cała.

Czy opowiadać mam do ostatka,
Czemu sąsiedzi od paru lat
Mówią o Natce: „Natka-szczerbatka”?
Myślę, że każdy dawno już zgadł,
Co znaczy taka przypięta łatka
I to przezwisko: „Natka-szczerbatka”.



1. Temat zajęć: Śpij zdrowo



2. **Treści programowe:** dbałość o higienę własną oraz otoczenia

3. **Cel główny:** dbałość o higienę snu

4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opowiadać o sposobach dbałości o higienę snu

5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach

6. **Metody pracy:** pogadanka, praca w grupach, prezentacja

7. **Materiały i środki dydaktyczne:**

- plakat definicja snu
- treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* – zdrowy sen

8. **Ewaluacja osiągnięć:** wyniki prac w grupach

9. **Opis przebiegu zajęć:**

- **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane ze zdrowym snem

- **nauczyciel prezentuje plakat z definicją snu**

SEN-NATURALNY STAN, dzięki któremu organizm odpoczywa. W czasie snu dociera do nas mniej bodźców – czyli ulegamy obniżeniu wrażliwości na bodźce (m.in.: światło, czy dźwięk). Nasz organizm działa wolniej, dzięki czemu regeneruje się.

- **nauczyciel przeprowadza pogadankę** nt znaczenia snu w życiu człowieka i wpływu na jego zdrowie. Prosi uczniów aby zapoznali się z tematem w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* w rozdziale dotyczącym snu.

- **nauczyciel dzieli uczniów na trzy zespoły** dając do realizacji różne zdania:

Zespół pierwszy: opracować harmonogram dnia ucznia z uwzględnieniem wypoczynku nocnego

Zespół drugi: przedstawić w punktach rytuały jakie powinny się odbywać przed zaśnięciem

Zespół trzeci: przygotować scenkę dramową pokazującą czynności dnia codziennego zaburzające zdrowy sen

- **uczniowie prezentują wytwory swoich grup**

- **na zakończenie uczniowie pod kierunkiem nauczyciela zapisują w zeszytach** Receptę na szybki i spokojny sen:

- toaleta wieczorna – prysznic, mycie zębów

- kładzenie się spać zawsze o tej samej porze, najpóźniej o 21:00
- przed snem otwieranie przez rodzica lub opiekuna okna i wietrzenie pokoju, w którym śpimy, bez względu na porę roku
- wykonywanie przed snem spokojniejszych czynności
- czytanie książki lub słuchanie wyciszającej muzyki

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli prawo wyboru grupy, w której chcieliby pracować.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może wykorzystać do pracy w trakcie zajęć wiersz Urszuli Kamińskiej. Może być punktem wyjścia do rozmowy na temat tego jak przygotować się do snu.

Piżamka

Co wieczór ząbki myję przed spaniem,
wtedy już zwykle jestem w piżamie.
Piżam mam kilka, niebrzydkich wcale,
lecz ulubiona – to ta w krasnale.
Miękki materiał, góra i spodnie.
Ciepło mi w niej, bardzo wygodnie.
Na niej krasnale są w śmiesznych czapkach,
a każdy ziewa i ma coś w łapkach.
Jeden pluszaka, drugi światełko,
Inny poduszkę trzyma niewielką.

Nieraz też szczotkę do zębów, pastę...
A wszędzie wkoło są gwiazdy jasne
i niebo ciemnoniebieskie mocno,
dokładnie takie jakie jest nocka.
Widać, że będą spać się zbierały.
Zaraz zachrapią w swym domu małym,
co się nie zmieścił na mej piżamie.
Już mnie usypia to ich chrapanie...



1. Temat zajęć: Szczepienia to twoja tajna superbroń



2. **Treści programowe:** dbałość o higienę własną oraz otoczenia
3. **Cel główny:** dbałość o zdrowie
4. **Cele operacyjne:** uczeń wie, że skutecznym i bezpiecznym sposobem ochrony dzieci przed chorobami zakaźnymi są szczepienia
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach, scenka symulacyjna
6. **Metody pracy:** pogadanka, praca w grupach, prezentacja, ćwiczenia w książeczkach
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - fiszki z nazwami chorób zakaźnych : świnka, odra, różyczka, ospa
 - książeczki *Zdrowe dzieciaki to my! – Szczepienia to twoja tajna superbroń*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** wyniki prac w grupach, jakość wykonanych ćwiczeń
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane ze szczepieniami ochronnymi. Informuje ich, że nikt nie lubi chorować. Każdy chce być zdrowy i mieć energię do nauki i pracy, a dzieci i uczniowie do zabawy. Dodaje, że bardzo skutecznym i bezpiecznym sposobem ochrony przed wieloma chorobami zakaźnymi są szczepienia.
 - **nauczyciel prosi uczniów, aby otworzyli książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*** w miejscu dotyczącym szczepień. Prosi, aby w parach, po przeczytaniu odpowiedniego fragmentu, zastanowili się co ma wpływ na pojawianie się chorób zakaźnych i jakiego rodzaju są to choroby z określeniem ich nazw.
 - **chętni uczniowie wypowiadają się** w zakresie zadania wskazanego przez nauczyciela
 - **po prezentacji uczniów nauczyciel, w oparciu o publikację *Zdrowe dzieciaki to my! – Szczepienia to twoja tajna superbroń* przeprowadza pogadankę** nt. chorób zakaźnych i sposobów ochrony przed ich rozprzestrzenianiem się. Postępuje się fiszkami z nazwami chorób zakaźnych, których liczbę może zwiększyć o inne nazwy chorób zakaźnych. Uświadamia uczniom jeszcze raz, że sposobem ochrony dzieci przed wieloma chorobami zakaźnymi są szczepienia. Tłumaczy, że szczepionki to bakterie i wirusy nieaktywne, które nie wywołują choroby i jednocześnie uczą układ odpornościowy człowieka co robić, gdy zaatakują go

prawdziwe, potencjalnie niebezpieczne bakterie i wirusy chorobotwórcze. Na podstawie ilustracji poniżej prezentuje materiał (nauczyciel może przedstawić materiał w formie slajdu), który odnosi się do zapobiegania chorobom zakaźnym - szczepieniom.

Grafika: źródło: na podstawie www.Zaszczepsiewiedza.pl:

Kiedy nikt nie jest zaszczepiony choroba rozprzestrzenia się



Legenda: Zielony ludzik- niezszczepiony, zdrowy,
Czerwony ludzik-niezszczepiony, chory, zaraża innych

Kiedy większość jest zaszczepiona, choroba się nie rozprzestrzenia



Legenda: żółty ludzik – zaszczepiony, zdrowy

- **nauczyciel zaznacza**, że szczepionki uznawane są przez ekspertów za największy sukces medycyny w historii ludzkości, ponieważ są najbardziej skutecznym środkiem w zmaganiach z niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi
 - **nauczyciel prosi**, aby kolejny etap prac przebiegł również w parach, ale z innymi osobami w składzie
 - **zadaniem uczniów jest opisanie warunków** zachowania zdrowia i dbania o własną odporność na podstawie materiału zawartego w materiale *Zdrowe dzieciaki to my!* (przykłady zachowań: szczepienia, unikanie osób chorych, mycie rąk, codzienne wychodzenie na dwór, zabawy na świeżym powietrzu, odpowiedni ubiór w zależności od pogody itd.)
 - **zadaniem uczniów jest prezentacja scenek** dotyczących zachowania się wobec innych osób w trakcie przeziębienia (stosowanie chusteczki do nosa, zakrywanie ust w trakcie kichania i kaśnięcia, rozmowa na odległość, pozostanie w domu podczas choroby itd.)
- Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli prawo wyboru zadania i pracowali w parze z uczniami dającymi wsparcie i pomoc

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Jako uzupełnienie tematu wskazana jest wizyta uczniów/klas w gabinecie lekarskim lub zaproszenie lekarza/pielęgniarki do klasy w celu przeprowadzenia pogadanki specjalistycznej z możliwością dyskusji. Szczegółowe i rzetelne informacje na temat szczepień, w tym ulotki dla rodziców oraz infografiki, są dostępne na stronie „szczepienia.info” <http://szczepienia.pzh.gov.pl/>, prowadzonej przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny w Warszawie.



1. Temat zajęć: Baw się dobrze, ale też bezpiecznie



2. **Treści programowe:** stosowanie zasad bezpieczeństwa, stosowanie zasady bezpiecznej zabawy w różnych warunkach i porach roku
3. **Cel główny:** dbałość o bezpieczeństwo w trakcie wakacji
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opowiadać o sposobach dbałości o bezpieczeństwo w czasie wakacji letnich i zimowych, potrafi reagować na sytuacje zagrożenia
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** pogadanka, plakat, prezentacja
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - kartki flipchartowe
 - ilustracje ze str. 53 książki *Zdrowe dzieciaki to my! – Baw się dobrze ale też bezpiecznie*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja, analiza wytworów dzieci
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą bezpieczne wakacje
 - **nauczyciel wygłasza krótką pogadankę** na temat bezpiecznych wakacji w trakcie lata i zimy. Informuje uczniów, że bardzo istotne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w miejscach spędzania wakacji. Zwraca uwagę na różne stany pogody, różną aurę, temperaturę oraz warunki widoczności. Odnosi się do spacerów w słońcu i w lesie. Zwraca uwagę na nakrycia głowy oraz ewentualny kontakt z pajęczakami – kleszczami. Mówi o zagrożeniach z tego wynikających. Odnosi się do wskazówek przedstawionych w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my! – Baw się dobrze ale też bezpiecznie*. Dzieci zapoznają się wspólnie z nauczycielem z materiałem.
 - **nauczyciel dzieli klasę na pięć zespołów**, przydzielając każdemu inne zadanie. Wykonajcie plakaty, które informują o zasadach bezpieczeństwa:
 - zespół pierwszy: bezpieczne zachowanie na słońcu
 - zespół drugi: zachowanie bezpieczeństwa nad wodą
 - zespół trzeci: bezpieczeństwo podczas wycieczki do lasu
 - zespół czwarty: bezpieczeństwo na wycieczce rowerowej
 - zespół piąty: bezpieczne zabawy zimąNauczyciel informuje, że uczniowie mogą wykorzystać różne techniki: wycinanie, malowanie,

rysowanie. Ważna jest idea. Wskazuje również na możliwość korzystania z publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*, w której w części poświęconej bezpiecznym wakacjom można znaleźć wiele cennych wskazówek i informacji, które pozwolą odnieść do zakresu szczegółowego prac w zagadnieniach: letnich upałów, wycieczek do lasu, zapobieganiu przegrzaniu słonecznemu, bezpiecznego przechowywania żywności czy umiejętnego pakowania się

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie: Organizacji zajęć – aby ułatwić pracę uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnym należy zadbać o różnorodność składu zespołu uwzględniając obecność osób wspomagających

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Aby usprawnić zajęcia – nauczyciel może współpracować z uczniami w zespołach



1. Temat zajęć: Pierwsza pomoc. Jak być rozważnym superbohaterem



2. **Treści programowe:** posługiwanie się numerami telefonów alarmowych, formułowanie komunikatów – wezwanie na pomoc: Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej, posługiwanie się danymi osobowymi w kontakcie ze służbami mundurowymi i medycznymi w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
3. **Cel główny:** dbałość o zdrowie i życie
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi posługiwać się numerami telefonów alarmowych oraz posługiwać się danymi osobowymi w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** pogadanka, praca indywidualna, praktyczne zastosowanie jako nauka z udziałem przedstawiciela służb medycznych
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - tablica demonstracyjna z numerami alarmowymi **112, 999 pogotowie ratunkowe, 998 straż pożarna, 997 policja**
 - treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* – pierwsza pomoc
8. **Ewaluacja osiągnięć:** wyniki prac indywidualnych w zeszytach, umiejętność w zakresie udzielania pierwszej pomocy
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane ze znajomością i umiejętnym stosowaniem numerów telefonów alarmowych oraz formułowaniem komunikatów – wezwanie na pomoc: Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej
 - **nauczyciel prezentuje plakat z numerami alarmowymi 999 i 112**, tłumaczy, że numery służą do wzywania pomocy w razie wypadku, gdy są poszkodowani. Dodaje, co należy powiedzieć dzwoniąc pod taki numer:
Należy:
 - przedstawić się. Podać imię i nazwisko
 - powiedzieć ile ma się lat
 - powiedzieć gdzie się znajdujemy - adres
 - powiedzieć dlaczego potrzebujemy pomocy? Kto potrzebuje pomocy? Ile osób?

- powiedzieć co się stało
 - nie rozłączać się
 - **nauczyciel przypomina** również o innych ważnych numerach: **999 pogotowie ratunkowe, 998 straż pożarna, 997 policja**
 - **nauczyciel prosi o prelekcję zaproszonego gościa** w osobie lekarza lub sanitariusza
- Prelegent przedstawia sposoby udzielania pierwszej pomocy z udziałem chętnych uczniów
- **na zakończenie odbywa się rundka ewaluacyjna**, podczas której każdy z uczniów wypowiada się na temat zagadnień poruszanych w ramach zajęć

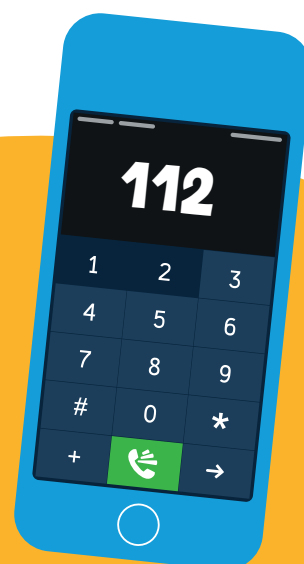
Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji zajęć** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli dostosowane warunki ergonomii w trakcie ćwiczeń udzielania pierwszej pomocy

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może wykorzystać do demonstracji pierwszej pomocy ilustracje przedstawiające schemat udzielania pierwszej pomocy lub ogólnodostępne materiały video na ten temat.



1. Temat zajęć: Czy od komputera można się uzależnić?



2. **Treści programowe:** reagowanie stosownym zachowaniem w zakresie zagrożenia zdrowia

3. **Cel główny:** dbałość o zdrowie

4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi wymienić szkodliwy wpływ na zdrowie – palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków, korzystania z internetu i TV

5. **Formy pracy:** indywidualne, w parach

6. **Metody pracy:** pogadanka, prezentacja, metoda karteczek

7. **Materiały i środki dydaktyczne:**

- opowiadanie Poznaj Antosia
- treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*

8. **Ewaluacja osiągnięć:** rozmowa z ekspertem

9. **Opis przebiegu zajęć:**

• **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane z zagrożeniem zdrowia w wyniku uzależnień. Tłumaczy, że uzależnienia są różnego rodzaju - od komputera, od papierosów, od alkoholu. Tłumaczy, że nikotyna zawarta w papierosach jest silnie uzależniająca. Dym papierosowy zawiera bardzo dużo substancji trujących, bardzo niebezpiecznych dla zdrowia. Palenie papierosów niszczy mózg, płuca, serce, żołądek, gardło. Dodaje, że szkodliwe jest też bardzo przebywanie w dymie papierosowym. Jeśli ktoś blisko nas pali to bardzo szkodzi sobie i nam. Dym papierosowy ma też bardzo nieprzyjemny duszący zapach, który trudno wywietrzyć.

• **nauczyciel uzupełnia informacje** o uzależnieniu od alkoholu. Alkohol to substancja, która znajdują się np. w winie czy piwie. Alkohol działa szkodliwie na cały organizm człowieka. Może też spowodować, że ciało nie będzie tak dobrze rosnąć i rozwijać się jakby mogło, a mózg będzie gorzej pracował i miał trudności z nauką.

• **nauczyciel dodaje**, że inne substancje szkodliwe mogą znajdować się w różnej formie do palenia lub w postaci kolorowych cukierków czy tabletek i mogą być silnie trujące i niebezpieczne dla zdrowia. Nigdy nie wolno brać niczego od nieznanymi osobami. Zawsze można powiedzieć NIE. Tabletki, które są lekami można brać tylko wtedy, gdy przepisał je lekarz z powodu choroby i podają je rodzice.

- **nauczyciel uzupełnia wypowiedź** stwierdzeniem, że zbyt długie korzystanie z komputera lub telefonu komórkowego jest niekorzystne dla zdrowia.

- **nauczyciel prosi uczniów o wystuchanie opowiadania:**

Poznaj Antosia.

Antoś wrócił ze szkoły do domu i natychmiast włączył komputer. Mama zaproponowała mu spacer, ale odmówił. Ola, starsza siostra Antosia, chciała pójść z nim do kina, ale też mu się nie chciało. Antosia odwiedził jego dobry kolega Maciek i zaproponował wyjście na podwórkę, aby pograć w piłkę. Antoś jednak nie miał ochoty. Dziś jeszcze nie grał w swoją ulubioną grę i musiał włączyć komputer. Maćkowi zrobiło się smutno, ponieważ lubił Antosia i chciał się z nim pobawić. Kiedyś chłopcy spędzali dużo czasu razem na wspólnych zabawach. Niestety przez cały tydzień Antoś nie miał czasu, aby wyjść na podwórkę. Za każdym razem, gdy przychodził Maciek z propozycją wspólnego spędzenia czasu Antoś grał na komputerze.

Niestety Antoś jest uzależniony. Uzależniony to znaczy, nie może przestać czegoś robić. Nie może odmówić sobie grania na komputerze. Gdy nie może grać na komputerze bardzo się denerwuje. Nie ma czasu bawić się z rówieśnikami i rodzeństwem. Nie ma czasu na rozmowę czy pójście do kina.

- **nauczyciel prosi uczniów, aby w parach zastanowili się** nad sposobami zapobiegania różnym nałogom, prosi ich o zapisanie swoich propozycji na małych karteczkach i przyklejenie na tablicy

- **po zakończonej pracy uczniowie odczytują swoje propozycje** rozwiązań, a klasa dokonuje wyboru 5 najważniejszych. Wybrane propozycje zostają zapisane w zeszytach

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

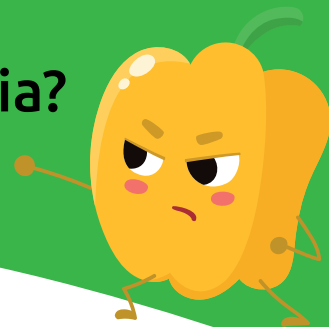
- **Organizacji zajęć** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli temat zastępczy z uwagi na trudność w przyswajaniu tego tematu

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może zaprosić eksperta w zakresie ochrony zdrowia w celu przeprowadzenia z dziećmi rozmowy



1. Temat zajęć: Jak nie marnować jedzenia?



2. **Treści programowe:** świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ograniczanie spożywania posiłków o niskiej wartości odżywczej i niezdrowych, zachowanie umiaru w spożywaniu produktów słodzonych, znajomość konsekwencji zjedania ich w nadmiarze, umiejętność przygotowania posiłków służących utrzymaniu zdrowia;
3. **Cel główny:** dbałość o prawidłowe odżywianie się, dbałość o niemarnowanie jedzenia
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi odpowiednio odżywiać się i stosować umiar w spożywaniu produktów pokarmowych
5. **Formy pracy:** indywidualna
6. **Metody pracy:** słuchanie opowiadania, ćwiczenia, praca własna
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - Opowiadanie *Śniadanie*
 - treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my! – Jak nie marnować jedzenia*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** zaplanowana rozmowa z dietetykiem po dwóch tygodniach od realizacji tematu
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane z żywnością i nie marnowaniem jej
 - **nauczyciel czyta opowiadanie uczniom** *Śniadanie*, prosi aby w trakcie słuchania uczniowie zastanowili się nad przestaniem czytanego tekstu
*Dzisiaj Mati nie miał ochoty na śniadanie. Długo wpatrywał się w talerz, na którym leżała świeża bułka z masłem i wędliną. Obok stał kubek z gorącym mlekiem. Zastanawiał się jak uniknąć jedzenia i nie sprawić tym samym przykrości mamie. Jest przecież taka kochana dla niego. W tle słyszał było skoczną muzykę, która w pewnym momencie została przerwana głosem spikera. Mati usłyszał pytanie: Czy wiesz dlaczego nie można marnować jedzenia? Rozejrzył się zaskoczony... nie wiem odparł, z wielu powodów powiedział głos spikera radiowego, i Mati wysłuchał wyjaśnienia:
Może trudno w to uwierzyć, ale są takie kraje na świecie, w których brakuje wody i jedzenia. Czasami po wodę do picia ludzie muszą iść wiele kilometrów, a dzieci jedzą tylko jeden posiłek w ciągu dnia. To pierwszy powód, abyśmy nie marnowali jedzenia...*

Kolejnym ważnym powodem jest ochrona naszej planety. Aby powstały takie produkty spożywcze jak mięso, ser, mleko, chleb, jabłko, sok i wiele, wiele innych, potrzeba bardzo dużo wody. Zmarnowana żywność to zmarnowana woda. Głos zamilkł. Ponownie z głośnika radiowego płynęła skoczna melodia.

Mati sięgnął po kanapkę. Dzisiaj zje całe śniadanie.

- **nauczyciel prosi**, aby uczniowie wypowiedzieli się na temat opowiadania, które zostało przeczytane przez nauczyciela
- **po wypowiedziach prosi o wypełnienie ćwiczeń** w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my! – Jak nie marnować jedzenia*
- **nauczyciel prosi o sporządzenie w domach notatek** na temat różnych sposobów przechowywania żywności

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji zajęć** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli tekst przed sobą

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może wykorzystać do pracy ilustrację przedstawiającą sposób układania żywności w lodówce

