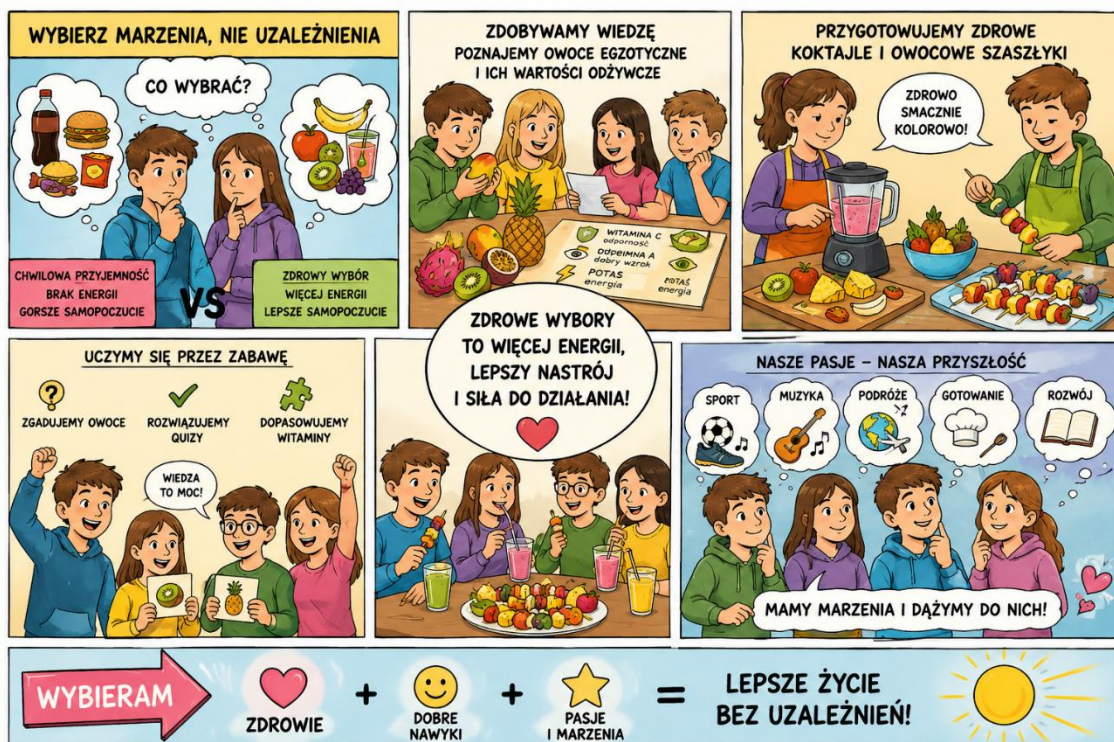


Scenariusz zajęć: „ Co to znaczy być zdrowym?” zrealizowanych w ramach projektu „Wybierz Marzenia, nie uzależnienia”



Autor konspektu : Joanna Barbara Aleksiejuk

Czas : 45-60 minut

Grupa : uczniowie edukacji wczesnoszkolnej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych

Temat : „Egzotyczne owoce i zdrowe koktajle – zdrowy wybór na co dzień”

Cel ogólny :

Promowanie zdrowego stylu życia poprzez poznawanie wartości odżywczych owoców oraz przygotowywanie zdrowych koktajli i szaszłyków owocowych jako alternatywy dla niezdrowych przekąsek i szkodliwych nawyków.

Cele szczegółowe, uczeń:

- zna zasady zdrowego odżywiania,
- rozpoznaje wybrane owoce egzotyczne,
- zna wartości odżywcze owoców,
- potrafi przygotować zdrowy koktajl i owocowe szaszłyki,
- rozwija współpracę i komunikację w grupie,
- rozumie wpływ zdrowych nawyków na zdrowie i samopoczucie,
- rozwija zainteresowania kulinarne jako formę spędzania wolnego czasu.

Metody i formy pracy :

- pogadanka,
- burza mózgów,
- quiz edukacyjny,
- gry dydaktyczne,
- pokaz,
- praca praktyczna,
- degustacja.

Środki dydaktyczne, narzędzia i produkty :

- blender,
- deski, noże, miski, rękawiczki,
- patyczki do szaszłyków,
- owoce egzotyczne: kiwi, mango, ananas, banan, granat, melon, winogrona,
- jogurt naturalny, mleko, miód,
- plansze lub prezentacja o zdrowym odżywianiu,
- karty pracy i quizy.

Przebieg zajęć :

1. Powitanie i wprowadzenie do tematu (10 min)

Rozmowa z uczniami:

- Co oznacza zdrowy styl życia?
- Dlaczego warto jeść owoce?
- Jakie zdrowe przekąski można przygotować zamiast słodczy i fast foodów?

Nauczyciel przedstawia temat zajęć i hasło:

„Zdrowe wybory pomagają realizować marzenia.”

2. Gra edukacyjna „Zgadnij owoc” (10 min)

Uczniowie rozpoznają owoce egzotyczne:

- po wyglądzie,
- po zapachu,
- po krótkim opisie lub ciekawostkach.

Cel zadania

- rozwijanie wiedzy o owocach egzotycznych,
- poznawanie wartości odżywczych owoców,
- ćwiczenie współpracy w grupie,
- zachęcanie do zdrowego odżywiania poprzez zabawę.

Przebieg gry

Nauczyciel przygotowuje wcześniej owoce egzotyczne lub ilustracje przedstawiające owoce, np.:

- mango,
- kiwi,
- ananas,
- granat,
- melon,
- banan,
- marakuja,
- winogrona.

Uczniowie zostają podzieleni na 2-3 grupy.

Każda grupa zdobywa punkty za poprawne odpowiedzi.

Etap 1 – „Rozpoznaj owoc po opisie”

Nauczyciel odczytuje zagadki dotyczące owoców egzotycznych, a uczniowie odgadują nazwę owocu.

- „Mam twardą i kolczastą skórkę, a w środku jestem żółty i bardzo soczysty.”

Odpowiedź: ananas

- „Jestem mały i brązowy na zewnątrz, ale w środku zielony z czarnymi pestkami.”

Odpowiedź: kiwi

- „Mam duże pestki i słodki pomarańczowy miąższ.”

Odpowiedź: mango

- „Jestem żółty i daję dużo energii sportowcom.”

Odpowiedź: banan

Etap 2 – „Dotknij i zgadnij”

Wybrani uczniowie z zasłoniętymi oczami próbują rozpoznać owoc:

- po dotyku,
- zapachu,
- kształcie.

Pozostali uczniowie nie mogą podpowiadać.

Ta część wzbudza zainteresowanie i aktywizuje uczniów.

Etap 4 – „Zdrowy wybór”

Nauczyciel pokazuje dwa produkty, np.:

- owocowy koktajl i napój gazowany,

- świeże owoce i chipsy,
- szaszłyk owocowy i baton.

Zadaniem uczniów jest wskazanie zdrowszego produktu oraz uzasadnienie odpowiedzi.

Przykładowe odpowiedzi uczniów:

- „Koktajl ma witaminy i mniej cukru.”
- „Owoce dodają energii i są naturalne.”
- „Zdrowe jedzenie pomaga dbać o organizm.”

Nauczyciel podkreśla, że:

- zdrowe przekąski mogą być smaczne i kolorowe,
- owoce dostarczają witamin potrzebnych do nauki, sportu i realizacji pasji,
- dbanie o zdrowie pomaga rozwijać marzenia i zainteresowania zamiast sięgać po szkodliwe nawyki.

3. Część praktyczna – przygotowanie koktajli i szaszłyków (35 min)

Zadanie 1 – Koktajle owocowe

Uczniowie w grupach przygotowują zdrowe koktajle z owoców egzotycznych.

Nauczyciel pokazuje uczniom przykładowe połączenia smakowe oraz omawia wartości odżywcze owoców.

Przykładowe koktajle

❖ **Koktajl „Tropikalna Energia”**

Składniki: mango, banan, jogurt naturalny, odrobina miodu.

Wartości:

- źródło witamin A i C,
- naturalna energia,
- wspomaga koncentrację.



❖ Koktajl „Zielona Moc”

Składniki: kiwi, melon, sok pomarańczowy, kilka winogron.

Wartości:

- dużo witaminy C,
- wspiera odporność organizmu,
- orzeźwiający smak.



❖ Koktajl „Słoneczny Ananas”

Składniki: ananas, banan, mleko, kilka kostek lodu.

Wartości:

- wspomaga trawienie,
- dostarcza energii,
- naturalnie słodki smak bez dużej ilości cukru.



Przebieg pracy uczniów

Uczniowie:

1. Myją owoce.
2. Kroją je na mniejsze kawałki.
3. Odmierzają składniki.
4. Blendują produkty.
5. Degustują przygotowane koktajle.
6. Oceniają smak i wygląd napoju.

Podczas pracy nauczyciel omawia:

- zawartość witamin,
- naturalne źródła energii,
- ograniczanie cukru w diecie.

Zadanie 2 – Egzotyczne szaszłyki owocowe

Uczniowie komponują kolorowe szaszłyki z przygotowanych owoców.

Dodatkowe zadanie:

Każda grupa wymyśla nazwę swojego zdrowego deseru oraz krótkie hasło promujące zdrowy styl życia.

Przykłady:

- „Owocowa Moc”,
- „Kolory Zdrowia”,
- „Energia bez uzależnień”.

Cel części praktycznej

- rozwijanie umiejętności kulinarnych,
- nauka przygotowywania zdrowych przekąsek,
- poznawanie smaków owoców egzotycznych,
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,
- rozwijanie współpracy i kreatywności uczniów.

Przygotowanie stanowisk

Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel:

- przypomina zasady bezpieczeństwa podczas pracy z nożem
- omawia zasady higieny,
- dzieli uczniów na grupy,
- rozdaje produkty i przybory kuchenne.

Produkty: mango, kiwi, ananas, banany, winogrona, melon, truskawki, jogurt naturalny, mleko, sok pomarańczowy, miód.

Przybory: deski do krojenia, noże, miski, kubeczki, patyczki do szaszłyków, rękawiczki jednorazowe.



4. Degustacja i rozmowa podsumowująca (10 min)

Uczniowie prezentują swoje potrawy i opowiadają:

- czego się nauczyli,
- które owoce najbardziej im smakowały,
- dlaczego zdrowe odżywianie jest ważne.

Nauczyciel podkreśla, że:

- zdrowe pasje pomagają dobrze spędzać czas,
- zdrowe odżywianie wpływa na koncentrację, energię i samopoczucie,
- warto wybierać rozwój, zainteresowania i zdrowie zamiast uzależnień.

Ewaluacja zajęć

Uczniowie kończą zdania:

- „Najbardziej podobało mi się...”
- „Nowym owocem, który poznałem/am był...”
- „Po zajęciach chciałbym/chciałabym częściej...”

Efekty zajęć

Po zajęciach uczeń:

- potrafi przygotować zdrowy koktajl i owocowy szaszłyk,
- zna wybrane owoce egzotyczne i ich wartości odżywcze,
- rozumie znaczenie zdrowego stylu życia,

6. Podsumowanie zajęć (ok. 10 minut)

Zajęcia koła kulinarnego realizowane w ramach projektu „Wybierz marzenia, nie uzależnienia” miały na celu promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywne i atrakcyjne działania kulinarne. Uczniowie poznali wartości odżywcze owoców egzotycznych, uczestniczyli w grach i zadaniach edukacyjnych oraz samodzielnie przygotowywali zdrowe koktajle i owocowe szaszłyki.

Podczas zajęć uczestnicy rozwijali umiejętności współpracy, kreatywność oraz świadomość zdrowego odżywiania. Dzięki zabawom dydaktycznym i części praktycznej uczniowie przekonali się, że zdrowe przekąski mogą być smaczne, kolorowe i stanowić dobrą alternatywę dla niezdrowych produktów oraz szkodliwych nawyków.

Zajęcia pokazały również, że rozwijanie zainteresowań i pasji, takich jak gotowanie, pomaga aktywnie i wartościowo spędzać wolny czas. Uczniowie zdobyli wiedzę, którą mogą wykorzystać w codziennym życiu, podejmując świadome i zdrowe wybory.

Materiały dydaktyczne i narzędzia potrzebne do realizacji zajęć

Materiały dydaktyczne

- kartki papieru, długopisy, kolorowe flamastry lub kredki, karty pracy, quizy i zagadki dotyczące zdrowego odżywiania, plansze edukacyjne przedstawiające owoce egzotyczne i witaminy, prezentacja multimedialna lub ilustracje owoców, taśma klejąca / magnesy do mocowania materiałów, ręczniki papierowe, chusteczki higieniczne.

Narzędzia i wyposażenie kuchenne

- blender, noże kuchenne, deski do krojenia, miski, talerzyki, kubeczki, łyżki, patyczki do szaszłyków, tacki lub półmiski do podania owoców, rękawiczki jednorazowe, fartuszki ochronne, pojemniki na odpady, dostęp do bieżącej wody.

Produkty spożywcze

- mango, kiwi, ananas, banany, melon, winogrona, truskawki, marakuja, jogurt naturalny, mleko, sok pomarańczowy, miód.

ZDROWE ODŻYWIANIE

- ✓ Jemy dużo owoców
- ✓ Pijemy wodę
- ✓ Wybieramy naturalne produkty
- ✓ Unikamy nadmiaru cukru i słodyczy



CO ZNACZY BYĆ ZDROWYM?

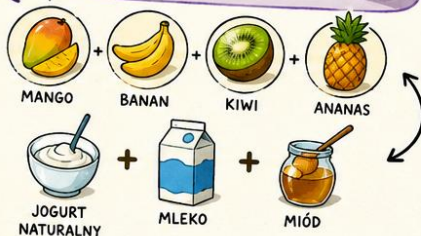
Zdrowie to codzienne wybory, które dają nam energię, dobre samopoczucie i siłę do realizacji marzeń!



ZDROWE WYBORY = LEPSZE ŻYCIE

ZDROWE KOKTAJLE = MOC WITAMIN

- ✓ Dają energię
- ✓ Poprawiają koncentrację
- ✓ Wspierają odporność
- ✓ Są pyszne i kolorowe!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- ✓ Ruch daje siłę i energię
- ✓ Poprawia nastrój
- ✓ Pomaga radzić sobie ze stresem
- ✓ Wspiera serce i zdrowie



ZDROWE CIAŁO
ZDROWY UMYŚŁ
LEPSZE
SAMOPOCZUCIE

DOBRE NAWYKI

- ☁️ Wysypiamy się
- 💧 Myjemy ręce
- 🧴 Dbamy o higienę
- 🕒 Jemy regularnie
- 💧 Pijemy wodę



SZASZŁYKI OWOCOWE = ZDROWA PRZEKĄSKA

- ✓ Naturalne
- ✓ Kolorowe
- ✓ Pełne witamin
- ✓ Idealne na każdą okazję!



DLACZEGO TO WAŻNE?

- ✓ Mamy więcej energii do nauki i zabawy
- ✓ Lepiej się czujemy
- ✓ Rzadziej chorujemy
- ✓ Możemy realizować swoje pasje i marzenia!



ROZWIJAMY
SIĘ I SPEŁNIAMY
MARZENIA!



Napoje gazowane



Słodycze

WYBIERZ MARZENIA, NIE UZALEŻNIENIA!

Każdy ma wybór. Wybieraj zdrowie każdego dnia!
ZDROWY DZIŚ – LEPSZE JUTRO! ♥



Fast foody



Uzależnienia