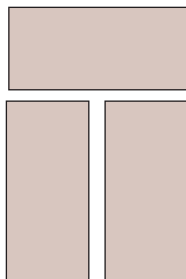


## TYDZIEŃ 24 SCENARIUSZ ZAJĘĆ NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW DO TEMATU CO JEŚĆ, ŻEBY BYĆ ZDROWYM?

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: książka Moniki Oworuszko *Walenty i spółka. Kryminal dietetyczny*, 2 tace lub 2 koszyki, zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe (lub ich zdjęcia), kartki z napisami ZDROWE / NIEZDROWE, nalepki ze zdjęciami warzyw i owoców, połówki ziemniaków (po dwie dla każdej grupy), woda niegazowana i słodki napój (do doświadczenia), zdjęcia napojów, butelki z coca-cola (dwulitrową, jednolitrową dla każdej grupy), puszki i szklanki z colą (po jednej dla każdej grupy), pudełka z klockami, karton, pisak, opisy doświadczenia oraz zdjęcia do nich, kartki, płyta z nagraniem piosenki *Zatańczyły witaminy*.

ĆzP3 s. 17

MIEJSCE: sala lekcyjna, ławki odsunięte (żeby było miejsce na zadania wykonywane w kręgu, np. na dywanie) i ustawione tak:



### Przebieg zajęć

#### 1. Wprowadzenie do zajęć.

N. zaprasza dzieci do kręgu, mówi im, że za chwilę przeczyta fragment książki Moniki Oworuszko *Walenty i spółka. Kryminal dietetyczny*. Pyta dzieci, o czym – według nich – opowiada książka, kto może być jej bohaterem, jaką odpowiedź można znaleźć, gdy się ogląda okładkę.

Następnie N. czyta rozdział drugi (**załącznik**), prosząc wcześniej dzieci o uważne słuchanie. Po lekturze N. rozmawia z dziećmi na temat bohaterów książki, ich nawyków żywieniowych, zasad Babci Basi, zachęca uczniów, by zdecydowali, co powinna zrobić Kasia, a czego nie powinien robić Krzyś. N. proponuje uczniom, by przeczytali książkę, poznali wszystkich bohaterów, poszerzyli wiadomości o zdrowym odżywianiu i rozwiązyali detektywistyczne zagadki. Na zakończenie tej rozmowy N. zadaje pytanie: *Czy już się domyślacie, jaki będzie temat dzisiejszych zajęć?* Padają propozycje ze strony uczniów.

#### 2. Podejmowanie decyzji: *Co jest zdrowe?*

N. mówi dzieciom, że chciałby się dowiedzieć, czy wiedzą, co trzeba jeść i pić, żeby być zdrowym. N. ustawia 2 koszyki / 2 tace (na stoliku obok są zgromadzone różne produkty). N. umieszcza na koszykach napisy: **ZDROWE**, **NIEZDROWE**, prosi dzieci, żeby zdecydowały, co znajdzie się w którym koszyku. Ochotnicy wkładają produkty do koszyków, a pozostali nagradzają dobre decyzje brawami lub okrzykami-rymowanekami, np.: *Brawo, brawo, miłe słówko dla dbających o swe zdrówko!*

Uwaga: Zamiast produktów mogą być odpowiednie zdjęcia.

#### 3. Wprowadzenie do doświadczenia – rozmowa i prezentacja.

N. zadaje pytania: *Jakie napoje lubicie? Dlaczego właśnie te napoje wam smakują?* Dzieci odpowiadają na pytania, pada stwierdzenie, że napoje są słodkie. N. mówi dzieciom o różnych substancjach słodzących, które są dodawane do napojów. Najpierw dzieci dowiadują się, ile kostek cukru mieści się np. w 1 litrze coca-coli (21,5), 2 litrach napoju pomarańczowego (52,5), kartonie soku jabłkowego (23), puszcze iced tea (4,5), butelce soku warzywno-owocowego (7).

N. może skorzystać z materiałów zamieszczonych na stronie [www.ilecukru.pl](http://www.ilecukru.pl).

Następnie N. pyta dzieci, czy wiedzą, co to jest fruktoza. Mówi im, że to cukier znajdujący się w naturalnych sokach, których nie trzeba dosładzać, a są one o wiele zdrowsze niż te słodzone.

N. zadaje dzieciom kolejne pytanie, czy słyszały o napojach typu *light*. N. wyjaśnia, że takie napoje zawierają słodziki, ale smakołyki słodzone tymi substancjami wcale nie są zdrowe i mogą nam zaszkodzić.

#### 4. Doświadczenie (etap I).

- N. proponuje dzieciom (podczas rozmowy w kręgu), żeby dzisiaj otworzyć klasowe laboratorium (może przygotować napis KLASOWE LABORATORIUM) i wykonać doświadczenie, które pomoże przekonać zebranych do rezygnacji ze słodkich napojów. N. prosi o odszukanie polecenia 6 na s. 17 w *Ćwiczeniach z pomysłem*. Wybrany/chętny uczeń czyta to polecenie. N. bada, jakie jest zdanie dzieci na temat pytania w poleceniu, czy się zgadzają z opinią, że słodkie napoje nie gaszą pragnienia. Czy wiedzą, dlaczego tak się dzieje?
- N. dzieli klasę na cztero-, pięcioosobowe grupy (np. przyczepia dzieciom nalepki ze zdjęciami owoców/warzyw do ubrania, dzieci mają utworzyć grupy, w których znajdą się wszyscy z tymi samymi nalepkami; zamiast nalepek można rozdać różnokolorowe kartki), uczniowie siadają przy stolikach. Kolejne dziecko (lub N.) czyta, co będzie potrzebne do doświadczenia (dzieci mogą też czytać samodzielnie w grupach). Członkowie każdej grupy sprawdzają, czy mają zestaw potrzebny do przeprowadzenia doświadczenia (połówki ziemniaka, słodki napój, np. colę, wodę, dwa wykrawacze, dwie małe kartki i długopis).
- Następnie N. (lub uczeń) czyta kolejny fragment instrukcji. Ze względów bezpieczeństwa każdy ziemniak musi być przekrojony (dzieci powinny to zauważyć i stwierdzić, że w tekście jest inaczej). Później wszystkie osoby w grupie kolejno drążą wgłębienie w każdej połówce ziemniaka (najlepiej za pomocą specjalnego wykrawacza).
- Informacje na temat ostatniego fragmentu tej części doświadczenia czyta dzieciom np. wybrana osoba w każdej grupie.

W trakcie czytania pozostali uczniowie wykonują opisane czynności. Gdy N. zobaczy, że wszyscy skończyli pracę, poleca, żeby sprawdzili w tekście, ile czasu trzeba czekać na wynik doświadczenia. N. prosi, by uczniowie na razie odłożyli zeszyty ćwiczeń i zachęca ich do stawiania hipotez: *Jak myślicie, co się stanie? Co będzie można zaobserwować? Czy zmieni się kolor napoju? A może kolor ziemniaka? itp.*

Uwaga: Trzeba przypomnieć zasady współpracy w grupie (dzieci mogą wymieniać te zasady): wzajemny szacunek, podejmowanie wspólnych działań dla dobra grupy, przestrzeganie ogólnie przyjętych norm.

#### 5. Zabawa matematyczna „Ile kostek cukru?”

Dzieci nadal są przy stolikach (można zmienić składy grup). N. mówi: *Proponuję wam teraz zabawę w detektywów. Trzeba wysledzić, czyli sprawdzić, ile kostek cukru „ukrywa się” w różnych napojach.* N. pokazuje zdjęcia (np. takie jak w **załączniku**), każda grupa dostaje pudełko z kolorowymi kostkami i napoje w butelkach. Dzieci układają piramidki z klocków, porównują je i decydują, która jest najwyższa. Zachęczone przez N. mogą próbować układać matematyczne zagadki, np.: *Ułóż piramidkę z tylu klocków, ile kostek cukru zawiera coca-cola w półtoralitrowej / półlitrowej butelce. Ułóż piramidkę z tylu klocków, ile kostek cukru zawiera coca-cola nalana do połowy szklanki.* Grupy porównują swoje wyniki i zainspirowane przez N. dyskutują na ich temat. Podczas dyskusji powinny pojawić się określenia: **wyższa, niższa, więcej, mniej**. Mogą też układać i rozwiązywać zadania typu: *Jeśli w 1 litrze jest x kostek, to ile będzie w 2 litrach, ile w pół litra, ile w szklance, jeśli wiadomo, że litr to 4 takie szklanki itp.*

Uwaga: Zamiast układać z klocków dzieci mogą rysować piramidki.

#### 6. Zabawa odprężająca „Sałatka owocowa”

N. mówi: *A teraz zamiast słodkiego napoju – sałatka owocowa.* Proponuje uczniom zabawę. Dzieci siadają w kręgu, na sygnał N. odliczają kolejno od 1 do 5. Prowadzący zabawę informuje, jakim owocem będzie każde dziecko, np.: 1 to jabłko, 2 – banan, 3 – śliwka, 4 – gruszka, a 5 – wiśnia. N. wymienia nazwę owocu, np. jabłko, wtedy dzieci jabłka wstają i zamieniają się miejscami. Gdy N. powie: *sałatka owocowa*, wszyscy uczestnicy zabawy zamieniają się miejscami.

ĆzP3 s. 17

**7. Przygotowanie listy zasad zdrowego odżywiania.**

N. ponownie zaprasza dzieci do kręgu, proponuje burzę mózgów i wspólne sformułowanie zasad zdrowego odżywiania. Przykładowa lista:

- *Jedz regularnie.*
- *Unikaj słodyczy i niezdrowych przekąsek (np. chipsów, paluszków).*
- *Unikaj żywności wysoko przetworzonej (np. frytek, pizzy, hamburgerów).*
- *Zamiast napojów gazowanych pij wodę mineralną lub świeżo wyciskane soki.*
- *Unikaj produktów zawierających konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty.*
- *Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.*
- *Zażywaj ruchu na świeżym powietrzu i się gimnastykuj.*

N. zapisuje zasady na dużym kartonie.

Uwaga: Zasady mogą już być gotowe wcześniej, zapisane na kolorowych paskach papieru, dzieci będą je odczytywać i klasyfikować, zaczynając np. od najważniejszej (według nich).

Brawa dla wszystkich za przygotowanie listy.

**8. Czytanie opisów oraz samodzielne wymyślanie nazw dla zdrowych produktów – zabawa słowem.**

Wszyscy nadal są w kręgu, po ustaleniu zasad zdrowego odżywiania (pkt.7.) N. pyta: *Jak myślicie, dlaczego niektóre dzieci nie chcą jeść warzyw i owoców? Nie chcą pić mleka? Nie próbują miodu? Co można zrobić, żeby zachęcić te osoby do spróbowania zdrowych darów natury?*

Dzieci dobierają się parami (lub trójkami, czwórkami). Każdy zespół dostaje zdjęcie warzywa, owocu lub zdrowego produktu z prostym opisem, np.:

*Cebula – jedno z najstarszych warzyw znanych człowiekowi. Na jej wyjątkowych właściwościach poznano się już 5 tys. lat temu. Współczesna nauka potwierdziła wiele zdrowotnych zalet tego warzywa. Wiadomo dziś, że cebula służy sercu, chroni przed nowotworami, łagodzi objawy infekcji. Swe zdrowotne oddziaływanie na organizm cebula zawdzięcza obecności m.in. witaminy C, A, witamin z grupy B, fosforu, żelaza, wapnia, olejków eterycznych i związków siarki. Jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy. Choć cebula duszona czy gotowana nie traci swoich zdrowotnych właściwości, najbardziej wartościowa jest cebula surowa.*

Na podstawie: <http://kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka/cebula-choroby-ktorym-zapobiega-i-ktore-leczy/9jhke>

N. proponuje uczniom zabawę w wymyślanie nazw dla różnych zdrowych produktów, by dzieci chętniej i częściej je jadły. Na podstawie tych opisów dzieci wymyślają nazwy związane z właściwościami poszczególnych produktów. Pierwszy przykład powinien podać nauczyciel. Przykładowe nazwy: rycerz zielonej mocy (np. szpinak), złoty eliksir (miód), biały wzmacniacz kości (np. mleko, jogurt), pogromca słodyczy (np. jabłko), witaminowa królowa (np. cebula).

**9. Doświadczenie (etap II).**

- N. zaprasza grupy z powrotem do **KLASOWEGO LABORATORIUM** i prosi o zajęcie miejsc przy stolikach (dzieci siadają w takich samych zespołach jak podczas realizacji I etapu doświadczenia). N. informuje dzieci, że już minęły dwie godziny i można sprawdzić, co się stało z ziemniakami. Dzieci przyglądają się im uważnie, dotykają je i wymieniają uwagi na temat zaobserwowanych zmian. N. prosi o przeczytanie z ćwiczeń ze s. 17 informacji dotyczącej obserwacji, a potem poleca wykonanie zadania. N. prosi, by dzieci (np. chętne) odczytały kolejno zdania z podkreślonymi wyrazami.
- Rozpoczyna się dyskusja w grupach na temat doświadczenia. N. zwraca uwagę dzieciom, żeby przypomnieli sobie, czy wyniki doświadczenia są zgodne z ich wcześniejszymi przypuszczeniami.
- N. zachęca ucznia, który np. lubi wodę niegazowaną / zjadł dzisiaj owoc na drugie śniadanie / nie sładzi herbaty, do przeczytania wniosku. Następnie pyta, która informacja we wniosku jest, według dzieci, najważniejsza (prosi, by otoczyć ją pętlą), potem sprawdza, jaką decyzję podjęły dzieci. Drugą część wniosku czyta inny uczeń według podobnej zasady jak pierwszy. N. znów pyta, która informacja jest, według dzieci, najważniejsza (prosi, by podkreślić ją np. niebieską kredką), potem sprawdza, jaką decyzję podjęły dzieci.

ĆzP3 s. 17

**10.** Poszukiwanie witaminy C – tworzenie instrukcji wykonania doświadczenia.

- N. rozmawia z dziećmi o tym, co powinno się znaleźć w instrukcji. Zapisuje na tablicy najważniejsze elementy instrukcji, tj.:
  1. Spis / Lista potrzebnych składników i rzeczy.
  2. Spis / Lista czynności uporządkowanych w kolejności od pierwszej do ostatniej.
  3. Potrzebne słownictwo: np. *poproś, weź, odmierz, przygotuj, użyj, mieszaj* albo *prosimy, bierzemy, odmierzamy, przygotowujemy, używamy, mieszamy*.

Dzieci zapisują w zeszytach informacje z tablicy.

- N. prosi dzieci, by przygotowały indywidualnie, w parach lub w grupach instrukcję wykonania doświadczenia. Rozdaje dzieciom opisy, może też pokazać uczniom zdjęcia (**załącznik**):  
*Doświadczenie przeprowadzono w klasowym laboratorium. Dzieci szukały witaminy C w różnych produktach: w cytrynie, soku jabłkowym, grejpfrutowym oraz pomarańczowym. Korzystały z 4 słoiczków / kubeczków z krochmalem (przygotowanym przez osobę dorosłą), jodyny oraz próbek wyżej wymienionych soków. Najpierw dzieci dodały zakraplaczem / słomką / plastikową łyżeczką, odrobinę jodyny do krochmalu, to sprawiło, że krochmal zabarwił się na granatowo. Potem do naczynek z zabarwionym krochmalem dodawały soki (po 4 krople). Jeżeli krochmal ponownie stawał się bezbarwny, to oznaczało, że w danym produkcie była witamina C. Im krochmal był bardziej przezroczysty, tym więcej witaminy C znajdowało się w próbce soku. Krochmal przygotowuje się z mąki ziemniaczanej, a w niej znajduje się skrobia, biała substancja, która w połączeniu z jodyną barwi się na granatowo. Witamina C zawarta w soku dodanym do zabarwionego na granatowo krochmalu sprawia, że ten znów staje się przezroczysty.*
- Dzieci piszą instrukcję. Korzystają z podanych informacji, ze wzoru w ćwiczeniach. N. pomaga, doradza, chwali.

ĆzP3 s. 17

**11.** Podsumowanie zajęć i zadanie pracy domowej.

N. zaprasza dzieci do kręgu, pyta, co najbardziej im się podobało podczas zajęć, co zapamiętały, czego się nauczyły, co chciałyby zrobić jeszcze raz. N. zadaje pracę domową: *Wykonaj doświadczenie, do którego została przygotowana instrukcja.*

**12.** Zakończenie zajęć – piosenka *Zatańczyły witaminy*.

N. proponuje na zakończenie zajęć miły akcent – piosenkę *Zatańczyły witaminy*. Dzieci mogą jej słuchać, próbować ją śpiewać i zatańczyć w jej rytm.