

# Scenariusz zajęć

## „Nasze zdrowie w naszych rękach”

---

Adresaci:

uczniowie klasy II szkoły podstawowej

Cele lekcji:

- wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży
- kształtowanie zachowań prozdrowotnych i propagowanie zdrowego stylu życia

Podstawa programowa kształcenia ogólnego - edukacja wczesnoszkolna

Edukacja przyrodnicza. Uczeń:

- zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania; rozumie konieczność dbania o zdrowie fizyczne
- dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych
- wie jakie znaczenie ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna
- dba o właściwą postawę, np. siedząc w ławce, przy stole

Metody dydaktyczne:

- film edukacyjny pt. „Zachowaj Równowagę”.
- prezentacja multimedialna pt. „Nasze zdrowie w naszych rękach”
- piramida żywienia i zdrowego stylu życia

Metoda i Techniki:

- praca w grupie
- rozwiązywanie krzyżówki o zdrowiu
- praca plastyczna

Czas:

1 godzina lekcyjna (45 minut )

Przebieg zajęć:

1. Powitanie: Dzieci stoją w kole. Każde kolejno wypowiada swoje imię, dzieląc je na sylaby i klaszcząc w dłonie w odpowiednim rytmie. Następnie wita się poprzez klaśnięcie obiema dłońmi w dłonie sąsiada.

2. Krzyżówka na skojarzenia.

1			Z	U	P	Y						
2		S	Ł	O	D	Y	C	Z	E			
3					R	Y	B	Y				
4			O	W	O	C	E					
5	W	A	R	Z	Y	W	A					
6					P	I	E	C	Z	Y	W	O
7	N	A	P	O	J	E						

**SKOJARZENIA – HASŁA** 1. POMIDOROWA, OGÓRKOWA, ROSÓŁ 2. CUKIERKI, CIASTKA, LODY 3. KARP, ŚLEDŹ, DORSZ 4. JABŁKO, GRUSZKA, ŚLIWKA 5. MARCHEWKA, SELER, PIETRUSZKA 6. CHLEB, BUŁKI, ROGALE 7. SOK, KOMPOT, HERBATA

3. Pogadanka:

- Co należy robić żeby być zdrowym?
- Co to jest higiena ciała? Dlaczego musimy utrzymywać ciało w czystości?
- Jak dbać o zęby?
- Czy to dobrze być zdrowym, dlaczego?
- Jak nazywa się lekarz, który leczy dzieci?

4. Co sprzyja zdrowiu?

- Oglądanie filmu edukacyjnego
- Oglądanie prezentacji multimedialnej

5. Ruch to zdrowie.

- wykonanie pracy plastycznej promującej zdrowy styl życia i odżywiania

6. Pożegnanie. Podziękowanie za aktywne uczestnictwo w zajęciach.