

ZDROWY UCZEŃ

Czas trwania: 1,5 h

Cel zajęć: Nauczenie/ przypomnienie dzieciom o zdrowych nawykach żywieniowych, dbałości o aktywność fizyczną, higienę osobistą, odpoczynek i sen.

Materiały:

- Rysunek nr 1. Piramida zdrowego żywienia i zasad zdrowego zachowania.

Rysunek jest pusty – to dzieci uzupełniają go wedle wytycznych podpowiedzianych przez prowadzącego. Na stronie

[https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-](https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci)

zdrowego-zywienia-dla-dzieci znajduje się grafika z taką piramidą.

- Dzieci potrzebować będą kolorowe naklejki z owocami, warzywami, produktami zdrowego żywienia oraz naklejki z niezdrowym jedzeniem, kredki, ołówki, kartki A4 lub A3 do pracy plastycznej, a także pionki i kostki do gry planszowej. Zamiast naklejek można wykorzystać Załącznik nr 1 (wydrukować, wyciąć i naklejać)

Scenariusz:

1. Rozpoczęcie:

- Powitanie dzieci i przedstawienie tematu zajęć.
- Krótka rozmowa o tym czy dzieci wiedzą, dlaczego powinniśmy dbać o zdrowie?

W jaki sposób o nie dbać i dlaczego jest to ważne?

2. Zdrowe żywienie

- Jakie produkty zaliczamy do tych zdrowych a które powinniśmy jeść rzadziej albo wcale?
- Wspólnie z dziećmi tworzymy piramidę zdrowego żywienia - na narysowanej pustej piramidzie dzieci wspólnie przyklejają i dorysowują produkty żywieniowe (w odpowiedniej proporcji) a później także elementy związane z aktywnością fizyczną, odpoczynkiem itd. (o których będziemy mówić w dalszej części).



Rysunek nr 1.

- Rozmowa o różnych potrzebach żywieniowych dostosowanych do wieku, rozwoju, alergii żywieniowych. Niektóre produkty są szczególnie alergenne, np. soja, orzechy, gluten itp. Dzieci potrzebują innych składników odżywczych niż dorośli.
- Nawadnianie w ciągu dnia – częste picie wody, mleka, unikanie słodkich i gazowanych napojów.
- Regularne posiłki - pytamy dzieci o pomysły na zdrową piątkę, czyli pięć posiłków dziennie, co zaproponowałiby na śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację?
- Czym możemy zastąpić słodkie, słone przekąski? Owoce, słodkie, nasiona (słonecznik, popcorn - jeśli jest bez dodatków jest ok)
- Proponujemy konkurs na najlepszy – najzdrowszy, najsmaczniejszy produkt według grupy.

3. Higiena osobista

- Krótkie przypomnienie o myciu rąk (ciepłą wodą i mydłem), zębów i całego ciała - dlaczego higiena jest ważna? Rozwój chorób, przenoszenie infekcji, szczególnie w okresie jesienno-zimowym i wiosennym.
- Dlaczego łatwo się zarazić infekcją? Jak można temu zapobiec? Zakrywamy usta podczas kaszlu, kichania albo kierujemy buzią w zagięty łokieć. Pamiętamy o środkach higieny np. paczce chusteczek w plecaku, chusteczkach lub płynie antybakteryjnym (jeśli nie mamy możliwości skorzystania z mydła i umycia rąk).

4. Aktywność fizyczna

- Równie ważna dla naszego zdrowia jest aktywność fizyczna – codzienny ruch, najlepiej na świeżym powietrzu. Pytamy dzieci co lubią robić, jaki sport, ćwiczenia lubią najbardziej?
- Sport to zdrowie – organizm się dotlenia, mamy więcej energii, czujemy się bardziej radośni, dzięki aktywności fizycznej poprawiamy naszą sprawność umysłową, łatwiej się uczymy, zapamiętujemy.
- Rozwijamy się - poprzez trening swojego ulubionego sportu stajemy się w nim coraz lepsi, osiągamy coraz lepsze wyniki i kto wie, może kiedyś osiągniemy mistrzostwo w danej dziedzinie.



5. Odpoczynek

- Pytamy dzieci, kiedy i jak odpoczywają?
- Ważne jest by przed snem nie korzystać z telefonu czy tabletu, nie oglądać TV, ponieważ wpływa to na złą jakość snu.
- Im mniej ekranu tym lepiej dla Twoich oczu i umysłu!
- Lepiej odpoczywać z książką, a jeśli już chcemy coś obejrzeć to najlepiej przez określony, niezbyt długi czas.
- Każdego dnia ważne jest, aby dobrze się wysypiać. Dzieci w wieku 6 – 12 lat powinny spać ok. 10 godzin dziennie. Najlepiej każdego dnia kłaść się spać o tej samej porze i wstawać o tej samej godzinie rano. Wówczas nasz organizm przyzwyczai się do takiego trybu i nie będzie trudności ze wstaniem rano do szkoły.

6. Praca kreatywna dla dzieci

Dzieci będą tworzyły własną grę planszową.

Mogą robić ją w parach albo solo.

Gra ma na celu zapamiętanie zasad zdrowego trybu życia.

Uczestnicy dostają kartki, ołówki, kredki. Wyjaśniamy po kolei w jaki sposób rozrysować daną grę.

- Krok 1. Rysujemy zawoalowaną linię:
- Krok 2. Zaznaczamy początek czyli START i METĘ
- Krok 3. Wzdłuż zaznaczonej linii rysujemy kółka, kwadraty czyli pola po których będą przesuwać się nasze pionki w grze.
- Krok 4. Dzieci dostają kolorowe naklejki z dwóch grup: zdrowe i niezdrowe.

Rozklejają je według uznania i ustalają co będą oznaczać w grze.

Zaznaczamy, że te zdrowe to pola nagradzające (np. wejście na pole z symbolem warzywa to dodatkowy rzut kostką lub dodatkowe przesunięcie o ileś pól do przodu) zaś te niezdrowe to pola pechowe (np. wejście na pole z symbolem cukierka oznacza cofnięcie o kilka pól do tyłu, czekanie dwie kolejki itp.) Tworzą własne instrukcje gry. Mogą je rozpisać lub zaznaczyć w jakiś symboliczny sposób.

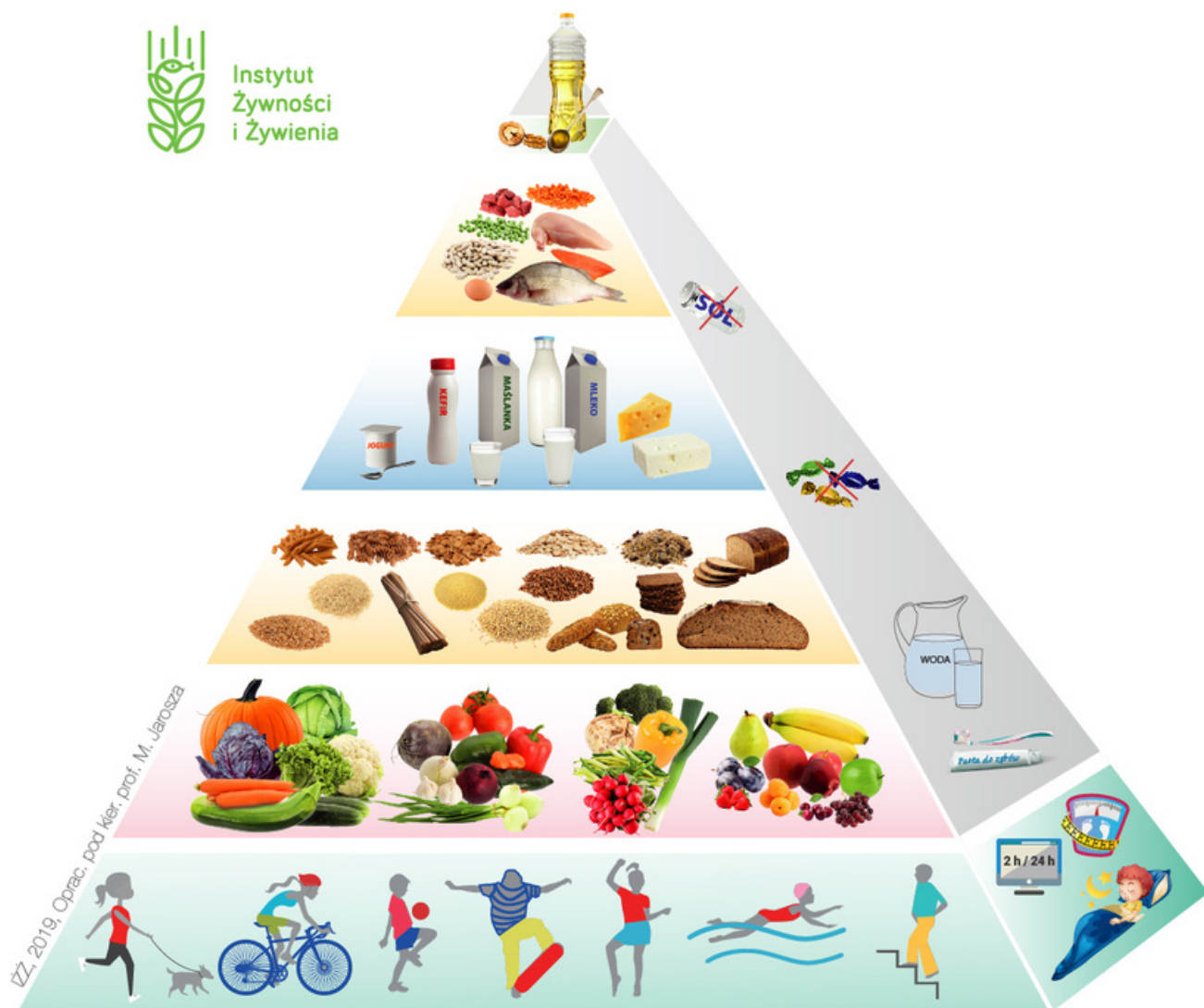
- Krok 5. Dzieci nadają tytuł swojej grze, rozdajemy pionki i kostki i teraz można zacząć grać. Taka gra jest również świetnym pomysłem na spędzenie czasu w gronie najbliższych. Można zachęcić aby dzieci zagrały w nią ze swoimi rodzinami w domu.



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

RYSUNEK NR 1

[HTTPS://WWW.GOV.PL/WEB/PSSE-WRZESNIA/PIRAMIDA-ZDROWEGO-ZYWIENIA-DLA-DZIECI](https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci)