**Scenariusz zajęć wychowawczych**

**Temat: ,,Dbamy o zdrowie”**



**Grupa:** młodszo- szkolna

**Kompetencje kluczowe – społeczne i obywatelskie**

**- umiejętność uczenia się**

**- świadomość i ekspresję kulturalną**

Dziecko

- poznaje zasady zdrowego odżywiania;

- kształtuje nawyki prozdrowotne;

- nabywa, przetwarza i przyswaja nową wiedzę;

- nabywa nowych umiejętności i doświadczeń;

- rozwija wyobraźnię twórczą

**Cele ogólne:**

- Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania;

- Propagowanie postaw prozdrowotnych i poczucia odpowiedzialności za

własne zdrowie;

- rozwijanie wyobraźni i ekspresji twórczej;

**Cele szczegółowe:**

- potrafi wymienić zasady zdrowego odżywiania;

- wie jakich produktów należy się wystrzegać;

- zna korzyści wynikające z faktu, że jest się zdrowym;

- twórczo działa i współpracuje z grupą;

**Cele terapeutyczne:**

- odwrócenie uwagi od choroby i samotności;

- kształtowanie postawy samoakceptacji;

- usprawnianie manualne;

**Metody:**

- słowna

- oglądowa

- praktycznego działania

**Formy:**

- indywidualna, grupowa

**Czas pracy:** 60 – 90 minut

**Środki dydaktyczne:**

- wiersz Agaty Dziechciarczyk pt. ,,Kolorowe witaminy”

- ilustracje produktów i ich kaloryczności

- talerzyki papierowe, nożyki

- winogrona, borówka amerykańska

- gruszki

**Tok zajęć:**

1. Powitanie dzieci
2. Wprowadzenie do tematu zajęć poprzez odczytanie wiersza:

Agaty Dziechciarczyk pt. **„Kolorowe witaminy”**



Kolorowe witaminy

Dzisiaj wszystkim przedstawimy.

Zachęcimy do jedzenia

A nie tylko do patrzenia.

Kłania się papryka słodka

W trzech kolorach możesz spotkać.

Zieleń, żółty i czerwony

Ostra ma kształt wydłużony.

Teraz zieleń na estradzie

Koper się i szczypior kładzie.

Więdną trochę zawstydzeni,

Że zginęli wśród zieleni.

Por się pręży, tak jak drut

Dumny śpiewa sam bez nut

A kapusta ciągle krzyczy,

Że sałata fałdy liczy

Pojawiły się brokuły

Pokazują swe muskuły.

U ogórka w rękach groszek

Skacze w górę, w dół po trosze.

Zieleń proszę państwa w modzie,

Służy zdrowiu i urodzie.

Ma witamin pełen skład,

Dbaj byś, co dzień wszystkie jadł.

1. Omówienie treści wiersza oraz uzyskanie odpowiedzi na pytania:

**O jakich warzywach w wierszu jest mowa?**

**Jakiego koloru warzywa są najcenniejsze ?** – swobodne wypowiedzi

1. Zapoznanie uczniów z piramidą zdrowego żywienia oraz ilustracjami wybranych produktów i ich kalorycznością;
2. Rozmowa kierowana:

Uzyskanie odpowiedzi na pytanie – **Co szkodzi zdrowiu?**

Dzieci wymieniają np. złe odżywianie, nieregularne odżywianie, brak warzyw i owoców w diecie, spożywanie słodyczy, nadmiar soli, spożywanie fast foodów, brak dbałości o higienę, brak wypoczynku, wszelkie używki, brak ruchu.

1. Zaproponowanie uczniom wykonanie pracy **,,Owocowy jeżyk”**.
2. Instruktaż wykonania słodkiej przekąski krok po kroku.
3. Wykonanie słodkiego deseru.
4. Podsumowanie treści zrealizowanych w trakcie zajęć. Ponowne zapytanie uczniów o czym dzisiaj mówiliśmy, jak powinniśmy dbać o swoje zdrowie?
5. Spożywanie swojego deseru.
6. Podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach.

Opracowała: Barbara Nawojczyk