Konspekt zajęć pozalekcyjnych

TEMAT ZAJĘĆ: „ Światowy dzień zdrowia – jedz zdrowo i kolorowo”

Prowadząca: Krystyna Różańska

Miejsce zajęć: Świetlica Zajęć Pozalekcyjnych ZSS78 w IPCZD

Uczestnicy: Pacjenci szpitala w IPCZD

Cele zajęć:

CELE OGÓŁNE:

*Utrwalenie wiedzy nt. zdrowego żywienia.

*Wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych.

*Kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

*Dziecko potrafi wymienić produkty spożywcze - wartościowe dla zdrowia.

- niezdrowe w nadmiernych ilościach…

*Dziecko zna zasady zdrowej diety i stara się ich przestrzegać.

*Dziecko potrafi skomponować zdrowy i estetycznie wyglądający posiłek.

*Dziecko rozwija kompetencje w zakresie umiejętności uczenia się, przedsiębiorczości, obywatelskie.

METODY:

*słowna (burza mózgów), pokazowa(piramida zdrowia), praktyczne działanie(karta pracy)

POMOCE DYDAKTYCZNE:

*plansza- „Piramida Zdrowia” i plansza z zarysem piramidy zdrowia(trójkąt z pustymi polami)

*kolorowe czasopisma o tematyce żywieniowej i kulinarnej, rozsypanka obrazkowa -warzywa i owoce

*karty pracy przedstawiające talerz i sztućce

*piłka, kredki (flamastry),nożyczki, klej

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1.Przedstawienie tematu zajęć. Rozmowa na temat samopoczucia wychowanków oraz ich nawyków żywieniowych – ulubione potrawy, celebrowanie posiłków….

2.Zabawa „burza mózgów” z wykorzystaniem piłki :prowadzący rzuca do uczestników piłkę podając nazwę produktu żywieniowego; jeśli jest to nazwa produktu zdrowego np. jabłko- uczestnik chwyta

piłkę. Gdy usłyszy nazwę produktu niezdrowego np. cola – nie może dotknąć piłki. Osoby mylnie rozpoznające produkty oddają fanty, które muszą później „wykupić” wykonując określone zadanie…

*Zadanie1. Skomponuj na talerzu(karta pracy)posiłek złożony z produktów, które często jadasz, lubisz

(wykorzystaj zdjęcia z kolorowych czasopism i rozsypankę obrazkową)

3.Pogadanka dotycząca piramidy zdrowia- omówienie zasad zdrowego odżywiania. Wskazanie poszczególnych grup pokarmów przyczyniających się do uzyskania zdrowia i dobrej kondycji.

(w nauce zdalnej można wykorzystać link zamieszczony poniżej)

Piramida Żywieniowa i opis. Obowiązująca w 2020 Piramida ...

dietetycy.org.pl › piramida-zywieniowa-2017-opisem

*Zadanie 2. Przyjrzyj się uważnie piramidzie zdrowia (plansza edukacyjna). Zapamiętaj produkty i ich ułożenie na poszczególnych piętrach piramidy .Następnie wytnij i pokoloruj obrazki . Odtwórz z pamięci poznaną piramidę zdrowia- naklej wycięte elementy na wcześniej przygotowany szablon z pustymi polami. Wyniki swojej pracy porównaj z szablonem z internetu…Czy dobrze zapamiętałeś?

Zadanie 3.Skomponuj posiłek z wykorzystaniem informacji pozyskanych na zajęciach….Do wykonania zadania możesz użyć ponownie karty pracy albo przygotować wg. poznanych zasad smaczny i kolorowy posiłek dla rodziny.

*Zadanie 4. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia - wykonaj dyplom dla wszystkich, którzy dbają o zdrowie i bezpieczeństwo innych. Zrób to według własnego pomysłu – postaraj się być dokładny i kreatywny. Wyraź uczucia i wdzięczność dla bohaterów…..

Podsumowanie zajęć i zachęcenie dzieci do stosowania hasła „Jedz zdrowo i kolorowo” codziennie.