

ZDROWO JEM, WJĘCIEJ WJEM!

**Grupa IV – "JAGÓDKI"
r.szk.2020/2021**

Projekt organizowany przez
Fundację Banku Ochrony Środowiska
Pod patronatem Agaty Kornhauser – Dudy

I. Poznajemy owoce i warzywa

1. Wprowadzenie: Zapoznanie z owocami i warzywami
2. Zabawa „Moje warzywko – odgadnę szybko, potrzebna pomoc – jaki to owoc?”.
3. Burza mózgów: Dlaczego dzieci powinny jeść warzywa i owoce?
4. Zabawa edukacyjna „Zagadki o warzywach”.
5. Zabawa ruchowa „Sałatka jarzynowa”.
6. Podsumowanie zajęć: rozmowa na temat wiadomości zdobytych przez dzieci w czasie lekcji oraz możliwości wykorzystania ich w życiu codziennym.





żeby mieć
dobry wzrok
(Antek)

dla zdrowia
(Ala)

bo owoce i warzywa
mają witaminy
(Ania)

DLACZEGO DZIECI POWINNY JEŚĆ

OWOCE I WARZYWA?

żeby
nie zachorować
(Jacek)

żeby rosnąć
(Nadia G.)

żeby
nie jeść chipsów,
słodyczy (lizaki)
(Paweł)

żeby mieć
dobry humor
i samopoczucie
(Jacek, Ala)

żeby być silnym
i zdrowym
(Jacek)

żeby mieć
gładką buzię
(Ala i Ania)

żeby
mieć siłę (biegać)
(Kajka)

żeby nie być
złęczonym
(Jacek)

żeby nie być
smutnym (Kajka)





II.KONKURS – NAJLEPSZY RYSUNEK „JEM OWOCE I WARZYWA”

Zwycięzca konkursu otrzymuje odznakę
Króla/Królowej Owoców i Warzyw.









III. CUKIER? NIE, DZIĘKUJĘ!

1. Wprowadzenie: przeczytanie fragmentu książki „Kubuś Puchatek”.
2. Rozmowa na temat słodczy.
3. Pantomima.
4. Nauka piosenki „Ruch i podskok”.
5. Pogadanka na temat produktów o różnej kaloryczności.
6. Rozmowa na temat szkód, jakie może poczynić cukier w organizmie człowieka.
7. Podsumowanie: czym zastąpić słodczy?





Kubuś Puchatek i przyjaciele

Kubuś Puchatek Krololik

„LUBIMY SŁODYCZĘ,
ALE NIE POWINIŚMY
ICH JEŚĆ, ABYŚMY NIE
BYLI OTYLI”

1,5 tabliczki czekolady	1,5 x	12 jabłek	12 x
3 batony	3 x	32 pomidorów	32 x
2 kawałki ciasta	2 x	3,5 dużych kalafiorów	3,5 x
1 obiad dwudaniowy	1 x	15 dużych sałat	15 x











IV. KONKURS REKLAMA ZDROWYCH SŁODYCZY

1. Dzieci w mniejszych zespołach wykonują reklamę zdrowych słodyczy w formie plakatów.
2. Po wykonaniu pracy każde dziecko głosuje na najlepszą reklamę jego zdaniem oddając punkt – kamyk.
3. Najlepszy plakat reklamy ZDROWYCH SŁODYCZY zostanie wyłoniony po zliczeniu kamyków – punktów.











Reklama

zdrowych

słodczy.





Red
Blue
Green
Yellow



V. DZIELIMY SIĘ WIEDZĄ KOLOROWY TALERZ

w formie Quiz-u

czyli podsumowanie wiadomości z przeprowadzonych zajęć:

1. Poznajemy warzywa i owoce.
2. Konkurs: Najlepszy rysunek „Jem owoce i warzywa“.
3. Cukier? Nie, dziękuję!
4. Konkurs: Reklama zdrowych słodczy.

Zadania do wykonania:

1. Rebus fonetyczny – rozwiązanie OWOCE.
2. Zagadki słowno – obrazkowe.
3. Zdania prawdziwe i nieprawdziwe.
4. Zabawa muzyczno-ruchowa przy piosence „Gimnastyka“.
5. Puzzle.













OD DZIŚ ZAMIAST SŁODYCZY
JEM OWOCE I WARZYWA!

ZAMIAST SŁODKICH NAPOJÓW
PIJĘ WODĘ!