

Zdrowo jem, więcej wiem!



## SCENARIUSZ

### POZNAJEMY WARZYWA I OWOCE

#### CELE:

1. Uświadomienie dzieciom ich możliwości poznawczych (zmysły: wzroku, węchu, dotyku i smaku).
2. Zapoznanie dzieci z wartościami odżywczymi warzyw i owoców.
3. Uświadomienie dzieciom roli warzyw i owoców w codziennej diecie.
4. Zachęcenie dzieci do codziennego jedzenia warzyw i owoców.
5. Uczenie dzieci zasad koleżeńskiej współpracy potrzebnej do osiągnięcia zakładanych celów.

#### POMOCE:

##### 1. Surowe warzywa i owoce.

- Dwa dni przed planowaną lekcją nauczyciel prosi o przyniesienie różnych warzyw i owoców – przydziela każdemu dziecku określone owoce lub warzywa (powinny być dobrze umyte). Ważne, aby był to przekrój polskich plonów dostępnych o tej porze roku. Nauczyciel zaś przynosi owoce-nagrody.

##### 2. Kartony z ilustracjami warzyw i owoców.

- Przed planowaną lekcją nauczyciel drukuje 4 ilustracje warzyw i 2 ilustracje owoców, a następnie nakleja na kartony. Zostaną one wykorzystane do zabawy „Moje warzywko – odgadnę szybko, potrzebna pomoc – jaki to owoc?”.

##### 3. Karteczki z nazwami warzyw.

- Należy przygotować po jednej kartce dla każdego dziecka. Powinno być po kilka takich samych. Będą one potrzebne do przeprowadzenia zabawy: „Sałatka jarzynowa”.

##### 4. Torebki papierowe lub plastikowe.

- Do zabawy „Zgadnij proszę, co w sobie noszę” należy przygotować o połowę mniej torebek, niż wynosi liczba dzieci w klasie. Do każdej torebki nauczyciel wkłada po jednym owocem lub warzywie (z przyniesionych przez dzieci na lekcję).

##### 5. Szaliki lub chusteczki do zawiązania oczu dzieciom.

- Będą potrzebne do przeprowadzenia zabawy „Zgadnij proszę, co w sobie noszę”.

#### PLAN:

1. Wprowadzenie: Zapoznanie z owocami i warzywami



# Zdrowo jem, więcej wiem!

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. Sztafeta: „Zgadnij proszę, co w sobie noszę”.
6. Zabawa ruchowa „Sałatka jarzynowa”.
7. Podsumowanie zajęć: rozmowa na temat wiadomości zdobytych przez dzieci w czasie lekcji oraz możliwości wykorzystania ich w życiu codziennym.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

### 1. Wprowadzenie: Zapoznanie z owocami i warzywami.

Dzieci oglądają przyniesione warzywa i owoce, wąchają, próbują tych, które można jeść na surowo.

### 2. Zabawa „Moje warzywko – odgadnę szybko, potrzebna pomoc – jaki to owoc?”

Spośród przygotowanych kartonów nauczyciel wybiera 2 z owocami i 4 z warzywami, a następnie losuje sześcioro dzieci. Pierwsze dziecko wychodzi na środek klasy i staje tyłem do tablicy. Na tablicy nauczyciel umieszcza karton w ten sposób, aby dziecko nie widziało, jakie warzywo lub jaki owoc jest tam narysowany. Dziecko ma za zadanie odgadnąć, co przedstawia rysunek, zadając pozostałym dzieciom pytania, na które one odpowiadają „tak” lub „nie”. W zgadywanke po kolei gra pozostała piątka dzieci. Wygrywa to, które zgadło najszybciej. Zwycięzca dostaje owoc.

### 3. Burza mózgów: Dlaczego dzieci powinny jeść warzywa i owoce?

Nauczyciel zapisuje na tablicy odpowiedzi, a później je odczytuje:

- zdrowe,
- mają dużo witamin,
- smaczne,
- można zastąpić nimi słodycze,
- itp.

Nauczyciel podsumowuje wszystkie odpowiedzi, a następnie podaje dodatkowe wiadomości na temat wartości odżywczych owoców i warzyw.

- Jakie owoce i warzywa dzieci lubią najbardziej?

### 4. Zabawa edukacyjna: „Zagadki o warzywach”.

Nauczyciel czyta wierszyki-zagadki, dzieci odgadują. Nauczyciel prosi dzieci o wypowiedzi na temat prezentowanych warzyw, a następnie uzupełnia wypowiedzi uczniów.



# Zdrowo jem, więcej wiem!

Chrupie ją zajączek,  
Schrupie ją i Ewka,  
Bo smaczna i zdrowa  
Jest właśnie ..... (marchewka).

Pęk zielonych włosów,  
Długa biała nóżka,  
Mama wkłada ją do zupy,  
A to jest..... (pietruszka).

Powiem ci zagadkę,  
Albo wierszyk może,  
Ma być o selerze, rzodkiewce czy ..... (porze)?

Zielone ma liście,  
W środku głowa pusta,  
Czy to jest sałata?  
Czy może ..... (kapusta)?  
Lecz zamiast zgadywać,  
Chyba ruszę głową,  
Zjem jedną i drugą  
Sobie na surowo.

Kroiła ją mama,  
A płakała Ula,  
Chociaż szczypie cię w oczy,  
Zdrowa jest ..... (cebula).

Czy chcesz być silny?  
Odpowiesz, że tak.  
Oto jedzie na talerzu  
Czerwony Pan..... (Burak).

Niektóre nasionka  
Białko mają zdrowe.  
Jak się nazywają?  
Chyba wiem,..... (strączkowe)!



# Zdrowo jem, więcej wiem!

## 5. Sztafeta: „Zgadnij proszę, co w sobie noszę”.

Przed rozpoczęciem zabawy należy przygotować metę (stolik) dla każdego zespołu i ułożyć tam torebki z warzywami/owocami. Do przeprowadzenia sztafety bardzo wskazane byłoby poproszenie o pomoc jednej osoby dorosłej.

Dzieci dobierają się w pary i nauczyciel dzieli wszystkich na dwa zespoły. Jedna osoba z pary ma mieć zawiązane oczy, druga – będzie odgrywała rolę przewodnika do mety. Na mecie dziecko z zawiązanymi oczami sięga do torby, wyjmuje owoc/warzywo i odgaduje jego nazwę – dotykając, wachając, a jeśli trzeba – próbując. Za każdą poprawną odpowiedź przyznawany jest 1 punkt. Zespół, który szybciej ukończy sztafetę, otrzymuje dodatkowo 5 punktów. Wygrywa ten zespół, który zgromadził najwięcej punktów.

## 6. Zabawa ruchowa: „Sałatka jarzynowa”.

Dzieci siedzą w kole na krzesłach. Nauczyciel rozdaje uczniom karteczki z rysunkami warzyw i owoców – po kilka takich samych, na przykład 5 buraków, 5 marchewek itd.

Zabawę rozpoczyna nauczyciel, który wywołuje wybrane warzywo, np. pietruszki. Dzieci, które mają taki kartonik szybko zamieniają się miejscami. W tym samym czasie nauczyciel zabiera jedno krzesło. Uczeń, który nie zdąży zająć krzesła zostaje na środku i wywołuje kolejne warzywo. Na hasło „sałatka jarzynowa” wszystkie dzieci wstają z miejsca i biorąc się za ręce robią koło.

## 7. Podsumowanie zajęć: rozmowa na temat wiadomości zdobytych przez dzieci w czasie lekcji oraz możliwości wykorzystania ich w życiu codziennym.

- Czego nowego dzieci dowiedziały się na temat warzyw i owoców?
- Jak te wiadomości można wykorzystać?

### PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Poznajemy warzywa i owoce”.



# Zdrowo jem, więcej wiem!



zima  
klasa 1

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

## KARTA PRACY UCZNIA

### POZNAJEMY WARZYWA I OWOCE

1. Narysuj dwa warzywa, które mają pomarańczowy kolor oraz dwa warzywa, które mają zielony kolor.

Warzywa pomarańczowe:

Warzywa zielone:

2. Narysuj swój ulubiony owoc.

#### Kącik dla Mamy i Taty

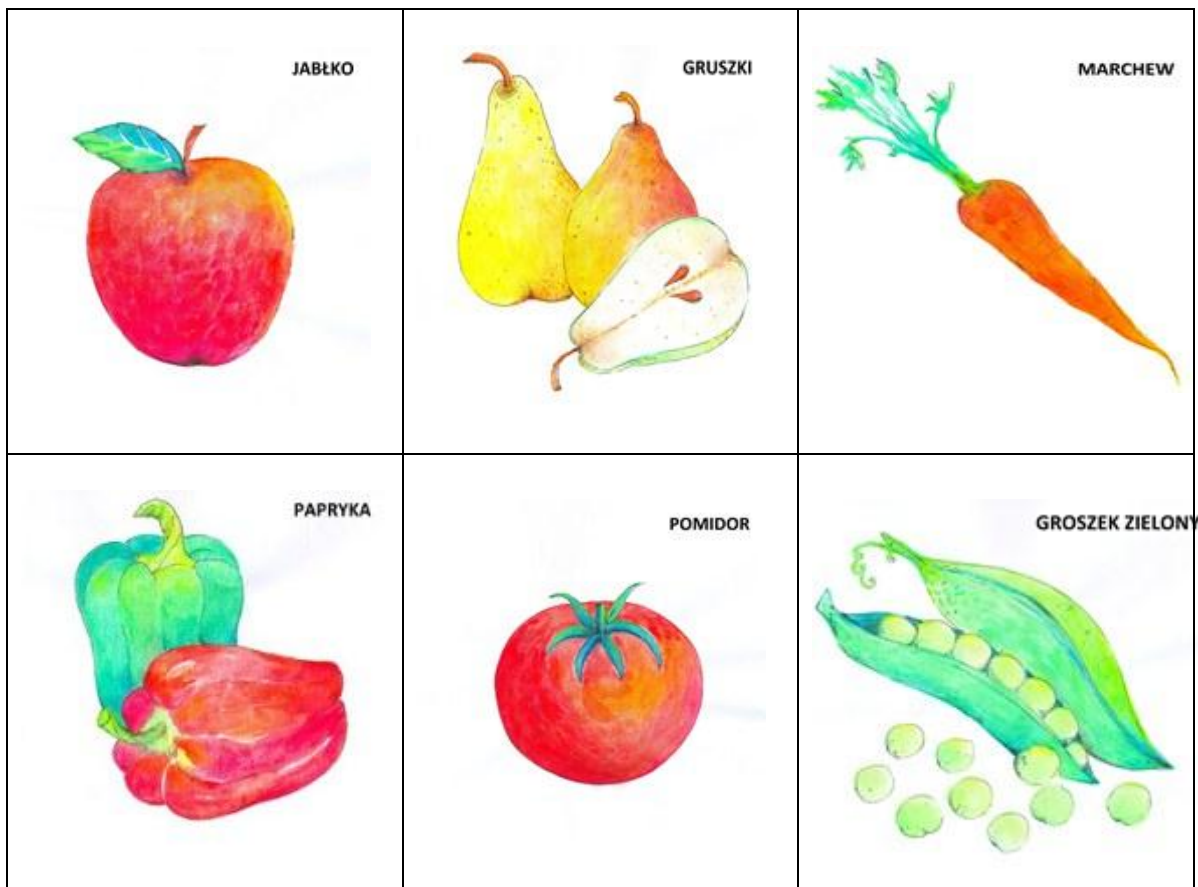
Drodzy Rodzice! Zróbcie wspólnie z dzieckiem pyszną, kolorową surówkę. Inspiracji można poszukać w dziale [Przepisy](#) na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl).



# MATERIAŁY POMOCNICZE

## POZNAJEMY WARZYWA I OWOCE

### 1. Kartoniki z ilustracjami warzyw i owoców.



### 2. Karteczki z nazwami warzyw.

MARCHEWKA	PIETRUSZKA	SELER
OGÓREK KISZONY	GROSZEK	POR

