



Ogólnopolski program edukacji zdrowotnej
dla przedszkolaków

Scenariusze zajęć dla Nauczyciela

nr 3





Temat: Zdrowo jemy z Lisicą Karoliną

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- sylwetki bohaterów programu: Mleczaka, Krokodyla Aleksandra i Lisicy Karoliny (do pobrania ze strony programu)
- Tablica Sprawności Mleczaka (do pobrania ze strony programu)
- plansza edukacyjna „Zawartość cukru w produktach”
- plansza edukacyjna „Piramida zdrowego żywienia”
- plansza edukacyjna „Instrukcja mycia rąk”
- piosenka „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda”
- kleje, nożyczki
- skakanki, itp. (opcjonalnie, potrzebne do zorganizowania mini-olimpiady Mleczaka)
- piankowe klocki lub szarfy
- materiały plastyczne potrzebne do wzięcia udziału w konkursie

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. TABLICA SPRAWNOŚCI MLECZAKA

Przedszkolaki siedzą w kole. Nauczyciel pokazuje im sylwetki bohaterów oraz Tablicę Sprawności Mleczaka. Mówi, że na ostatnich zajęciach dzieci będą zdobywały sprawność Lisicy Karoliny.

2. OPOWIADANIE:

Nauczyciel czyta dzieciom krótkie opowiadanie:

Od rana Mleczak i Krokodyl Aleksander byli bardzo podekscytowani. Lisica Karolina zaprosiła ich na przyjęcie. Ponieważ jej nora nie była duża, postanowiła zorganizować wszystko na leśnej polanie niedaleko jeziora.

– *Z jakiej to okazji? Coś wiesz?* – zapytał Mleczak tuż po tym, jak dokładnie się wyszczotkował. Chciał się ładnie prezentować, a nic nie służy zębom tak, jak porządne mycie.

– *Może ma urodziny? Chociaż nie, urodziny ma jesienią* – zastanawiał się głośno Aleksander. – *Pewnie powie nam, gdy zjawimy się na miejscu. Na wszelki wypadek nazrywajmy po drodze kwiatów. Nie wypada iść w gości z pustymi rękami.*

Lisica Karolina przywitwała ich szerokim uśmiechem i suto zastawionym stołem.

– *Powiesiłaś nawet balony!* – ucieszył się Mleczak. – *Jak ładnie! Na pewno nie masz dziś urodzin?*

– *Nie! Po prostu niedawno się przeprowadziłam i nie miałam jeszcze okazji, by to uczcić. Przyjęcie to najlepszy sposób. Przygotowałam mnóstwo pysznego jedzenia. Częstujcie się!*

Krokodyl Aleksander i Mleczak omietli wzrokiem stół. Dostrzegli dzbanek z wodą, sałatkę owocową, grillowane i świeże warzywa, sałatkę z pełnoziarnistego makaronu z tuńczykiem i jakimiś dodatkami oraz miseczkę pełną



orzechów. Prócz tego mnóstwo innych, zdrowych rzeczy. Słodyczy prawie w ogóle nie było, co jakoś niespecjalnie im przeszkadzało.

– No, proszę, proszę – ucieszył się Aleksander. – *Ktoś tu zna dobrze piramidę żywienia i wie, co i w jakich ilościach należy jeść.*

– Oczywiście, że ją znam. I stosuję się do jej zasad. Wiadomo, woda i ruch to podstawa. Myślicie, że dlaczego tak lubię ćwiczyć i codziennie biegam? I piję dużo wody? Staram się też jeść przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Zawierają mnóstwo witamin i nie czuję się po nich przejezdzona. Za to ograniczam cukier, sól i tłuszcz. No już, spróbujcie. Jestem ciekawa, czy wszystko będzie wam smakowało.

– Pycha! – stwierdził Mleczak, gdy zaspokoił pierwszy głód. – *Rzeczywiście, nie czuję się ani trochę przejezdzonej. Za to mam tyle energii, że mógłbym przenosić góry.*

– Ja też – wtrącił Aleksander. – *Może pójdziemy popływać albo w coś się pobawimy?*

– Mam lepszy pomysł – oznajmiła Lisica i wyjęła spod stołu skakanki, piłkę i kilka akcesoriów do ćwiczeń. – *Gdy tylko posiłek uleży nam się w brzuchach, zorganizujemy małą olimpiadę!*

3. OMÓWIENIE OPOWIADANIA Z DZIEĆMI

Nauczyciel zadaje przedszkolakom pytania dotyczące treści opowiadania:

- *Dokąd wybrali się Mleczak i Krokodyl Aleksander?*
- *Z jakiej okazji Lisica Karolina przygotowała przyjęcie?*
- *Co takiego postawiła na stole?*
- *Co lubi robić Lisica Karolina?*
- *Co postanowiła zorganizować na koniec przyjęcia?*

4. PLANSZA EDUKACYJNA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA

Nauczyciel mówi: To co jemy, wpływa na nasze zdrowie. Dlatego tak ważne jest, by odżywiać się prawidłowo. Pyta dzieci: co ich zdaniem należy jeść i dlaczego. Następnie pokazuje planszę edukacyjną **Piramida zdrowego żywienia** i omawia jej poszczególne szczeble. Podkreśla, że im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy.

5. PLANSZA EDUKACYJNA ZAWARTOŚĆ CUKRU W PRODUKTACH

Nauczyciel pyta dzieci, dlaczego tak ważne jest unikanie nadmiernej ilości cukru. Cukier nie dostarcza nam żadnych witamin i minerałów, za to jego nadmiar może wywołać wiele chorób, przyczynić się do rozwoju próchnicy i prowadzić do otyłości. Może też powodować problemy z koncentracją i nauką. Nauczyciel przypomina o konieczności picia codziennie odpowiedniej ilości wody – przynajmniej 6 szklanek dziennie. Następnie pokazuje planszę edukacyjną. Omawiając ją, zwraca uwagę na to, ile łyżek cukru znajduje się w poszczególnych produktach. Mówi o tym, że właśnie dlatego, że cukier dodaje się do wielu z nich, tak ważne jest to, co kupujemy. Przypomina, że informacja o ilości cukru powinna znajdować się na etykiecie. Dlatego robiąc z rodzicami zakupy, warto przypomnieć im, by przeczytali ją, zanim kupią np. jogurt. Następnie podkreśla, że niezależnie od tego, co jemy, zawsze powinniśmy pamiętać o higienie rąk. Należy je myć nie tylko przed jedzeniem, ale także wtedy, gdy skorzystamy z toalety czy po zabawie, np. w piaskownicy. Przypomina, że powinniśmy to robić dokładnie i pokazuje planszę edukacyjną **Instrukcja mycia rąk**. Na koniec dzieci mogą na migi udawać, że myją ręce lub pójść w tym celu do łazienki i zrobić to prawidłowo, tak jak na instrukcji.



6. ZABAWA CUKROWA PRZESZKODA

Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy. Przedszkolaki stają w dwóch rzędach w jednym końcu sali. Nauczyciel układa tor przeszkód z piankowych klocków lub szarf. To „cukier”, który należy ominąć. Na hasło nauczyciela pierwsi zawodnicy z każdej drużyny pokonują tor przeszkód i wracają na koniec swojego rzędu. Gdy pierwsze dziecko z danej drużyny ukończy bieg, wyrusza kolejny zawodnik. Wyścig trwa do momentu, gdy wszyscy zawodnicy pokonają tor przeszkód.

Na koniec wszyscy zawodnicy powtarzają krótką rymowankę:

*Piję co dzień dużo wody,
mało słodzę, mało solę,
Od słodczy albo chipsów
jabłka i marchewki wolę.*

7. ĆWICZ JAK LISICA KAROLINA

Nauczyciel mówi: *Lisica Karolina dużo biega, bo wie, że ruch to zdrowie. On i woda stanowią podstawę piramidy żywienia. My też o tym wiemy, dlatego pora na naszą gimnastykę.*

Nauczyciel włącza piosenkę „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda”. Gdy gra muzyka, dzieci gimnastykują się. Mogą wykonywać skłony, przysiady, podskoki, itd. Nauczyciel może im pomóc, pokazując wybrane przez siebie ćwiczenia. Może też podzielić dzieci na drużyny i zorganizować mini-olimpiadę Mleczaka.

8. KARTA PRACY PIRAMIDA ŻYWIENIA.

Dzieci rozwiązują kartę pracy **Piramida żywienia**. Na koniec zdobywają sprawność Lisicy Karoliny i mogą pokolorować jeden ząbek na Tablicy Sprawności Mleczaka przy swoim nazwisku. Nauczyciel gratuluje przedszkolakom wiedzy zdobytej podczas wszystkich zajęć.

Twórcą Klubu Mleczaka jest Adliner Sp. z o.o., realizujący programy edukacyjne od 20 lat. Programy Adliner zrealizowało już kilka milionów dzieci i tysiące placówek oświatowych, pod autorską marką ProgramyEdukacyjne.pl, a są to m.in.: Akademia Dojrzewania, Moje Miasto bez Elektrośmieci, Działaj z ImPetem, Problem z Głowy, Akademia Przyjaźni My Little Pony, Akademia Aquafresh, Akademia Malucha, Akademia Super Przedszkolaka, Akademia Wyobraźni PlayDoh i wiele innych... Programy Adliner realizowane są pod marką programyedukacyjne.pl

 adliner

www.adliner.pl



programyedukacyjne.pl

www.programyedukacyjne.pl

ORGANIZATOR:



programyedukacyjne.pl

PATRONAT MEDIALNY:

**bliżej
przedszkola**

PATRONAT HONOROWY:



Scenariusze zajęć Klubu Mleczaka opracowała Anna Paszkiewicz.

Anna Paszkiewicz (1979) – poetka, animatorka i autorka ok. osiemdziesięciu książek dla dzieci (w tym „Coś i Nic”, które zdobyło główną nagrodę jury w konkursie Przecinek i Kropka 2020 na najlepszą książkę dziecięcą w kategorii 6-8 lat i trafiło na Międzynarodową Listę Białych Kruków 2021). Prawa do niektórych tytułów nabyły wydawnictwa z Chin, Korei, Hiszpanii, Francji, Czech, Rosji, Włoch, Turcji, Kanady, Tajwanu i Chorwacji.

Autorka scenariuszy dla nauczycieli w ramach ogólnopolskich programów edukacyjnych, m.in.: „Działaj z ImPetem”, „Moje Miasto Bez Elektrośmieci” i „Drużyna SIR PET-ERA”.

Na stałe współpracuje z czasopismem dla dzieci niewidomych i niedowidzących „Promyczek”. Od kilku lat w dolnośląskich przedszkolach, szkołach i bibliotekach organizuje spotkania promujące czytelnictwo. Zajęcia mają na celu rozbudzić miłość do czytania oraz wyzwolić kreatywność i wyobraźnię.



Ogólnopolski program
edukacji zdrowotnej dla przedszkolaków

www.klub-mleczaka.pl

Polub nas 

www.facebook.com/klubmleczaka