



Scenariusz zajęć dla uczniów klas VII-VIII

I. **Temat: „Ćwicz fizycznie i jedz zdrowo – będziesz fit, daję słowo!”**

II. **Cele:**

- kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania;
- ćwiczenia koncentracji uwagi podczas głośnego czytania;
- rozwijanie umiejętności czytania ze zrozumieniem;
- kształtowanie umiejętności wypowiadania się pełnymi zdaniami;
- promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród uczniów;
- uczeń wie co oznacza „zdrowy styl życia”;
- uczeń zna i potrafi odtworzyć „Piramidę Zdrowego Żywienia”;
- rozwijanie kompetencji społecznych u uczniów;
- wspieranie kreatywności ucznia i wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- uczeń zna i stosuje w bieżącej pracy zasady BHP.

III. **Metody pracy:**

- podająca;
- pogadanka, dyskusja;
- pokaz;
- aktywizujące: burza mózgów, metoda projektu;
- metoda działań praktycznych.

IV. **Pomoce dydaktyczne:**

- tekst bajki pt. „*Jak Zdrowotek pomógł Oskarowi*”;
- grafika „Piramida Zdrowego Żywienia” (<https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci>),
- miseczka, nóż, owoce, warzywa, z których można zrobić sałatkę owocową, deseczka, ręczniki papierowe, serwetka).



V. Przebieg zajęć:

1. **Część wstępna.**

Przywitanie się. Czynności organizacyjne. Prowadzący wprowadza w tematykę i cele zajęć.

2. **Część właściwa.**

a) Prowadzący głośno odczytuje bajkę pt: **„Jak Zdrowotek pomógł Oskarowi”**.

Następnie zadaje pytania:

- O czym i o kim jest bajka?
- Jakie osoby występują w bajce?
- Kim był Zdrowotek?
- Kto pomógł Oskarowi?
- Czy Oskar zmienił swój styl życia? Jeśli tak, to w jaki sposób?
- Co oznacza „zdrowy i aktywny styl życia” ?
- Gdzie można aktywnie spędzać czas i uprawiać sport w Zabrze?

b) Prezentacja i omówienie **„Piramidy Zdrowego Żywienia”** przez prowadzącego.

c) **„Sałatka owocowo-warzywna”** (praca w parach). Uczniowie w parach przygotowują sałatkę z przyniesionych i przygotowanych warzyw i owoców z zastosowaniem zasad BHP. Prezentacja i konsumpcja przygotowanych dań.

Sprzątanie stanowisk pracy.

3. **Część końcowa.**

Podsumowanie zajęć. Pozyskanie informacji zwrotnych w formie pytań otwartych:

- Co Ci się podobało na dzisiejszych zajęciach?...
- Co zapamiętałeś/-aś?.....
- Co Ci dały dzisiejsze zajęcia?....

Pożegnanie się i podziękowanie za udział w zajęciach.

Opracowanie: mgr Renata Aust - pedagog szkolny SP nr 33 im. H. Jordana w Zabrze, mgr Jolanta Kubica – nauczyciel SP nr 33 im. H. Jordana w Zabrze.

Bibliografia:

1. www.superkid.pl;
2. <https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci>