

Zdrowo jem, więcej wiem!

SCENARIUSZ

PIRAMIDA ZDROWIA PIERWSZOKLASISTY

CELE:

1. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia – pożądanym modelem zdrowego odżywiania.
2. Uczenie dzieci krytycznej oceny własnego sposobu odżywiania i zachowań.
3. Kształtowanie umiejętności wyboru właściwych produktów do spożycia.

POMOCE:

1. **Mapa świata.**
 - Na zajęcia jest potrzebna mapa świata, na której dobrze widać kontynent afrykański – nauczyciel może pożyczyć mapę z pracowni geograficznej lub przynieść atlas świata.
2. **Zdjęcia przedstawiające starożytny Egipt i piramidy.**
 - Nauczyciel może też przynieść na zajęcia np. album o Egipcie. Warto przygotować takie zdjęcia, na których byłoby widać, w jaki sposób budowano piramidy.
3. **Plakat z Piramidą Zdrowia.**
4. **Rysunki przedstawiające produkty z Piramidy Zdrowia.**
 - Na zajęcia należy przygotować kilka rysunków produktów z każdego piętra piramidy, mogą to być np. wybrane owoce i warzywa, jajka, ser, ryba, kasza, masło. Warto też przynieść rysunki lub zdjęcia przedstawiające ćwiczące dzieci. Można przygotować rysunki żelków, batoników, słodkich napojów gazowanych.
5. **Karta pracy ucznia „Piramida Zdrowia Pierwszoklasisty”.**

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: budowanie wehikułu czasu.
2. Pogadanka: opowieść o starożytnym Egipcie i powstaniu piramid.
3. Jak zbudowana jest Piramida Zdrowia?
4. Zabawa edukacyjna „Na które jadę piętro?”.
5. Podsumowanie: Czy Wasz sposób odżywiania przypomina ten przedstawiony w Piramidzie Zdrowia?

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: budowa wehikułu czasu.

Na dzisiejszych zajęciach przeniesiemy się w odległe czasy i w nieznaną nam miejscę. Aby tak się stało, musimy posłużyć się naszą wyobraźnią. Pojazdem, który nam tę podróż umożliwi, będzie wehikuł czasu, który pozwala na przenoszenie się w czasie i przestrzeni, oczywiście w wyobraźni. Zbudujemy sobie dzisiaj taki pojazd – wykorzystamy do tego krzesła.

Dzieci z pomocą nauczycielki budują wehikuł czasu (ustawiają krzesła jedno za drugim), zajmują miejsca w wehikule i rozpoczynają podróż – przenoszą się w czasy starożytnego Egiptu. Nauczyciel wciela się w rolę przewodnika i – aby pomóc dzieciom przenieść się w tak odległe czasy – pokazuje na mapie Afrykę i Egipt, a następnie zdjęcia piramid i opowiada historię ich powstania.

2. Pogadanka: opowieść o starożytnym Egipcie i powstaniu piramid.

Przed kilkoma tysiącami lat w Afryce, w delcie Nilu istniała jedna z najpotężniejszych cywilizacji ówczesnego świata. Państwo egipskie powstało ok. 3 tys. lat p.n.e. Dzięki swej potężnej wiedzy

Zdrowo jem, więcej wiem!

naukowej i znakomitej organizacji pracy Egipcjanie potrafili zbudować piramidy, które po dziś dzień zdumiewają swą wielkością i niezwykłymi właściwościami. Służyły one jako grobowce dla ówczesnych władców.

„Piramidy budowano bez zastosowania maszyn, jedynie za pomocą prostych narzędzi. Bloki kamienne wyrąbano za pomocą klinów i młotów w kamieniołomach znajdujących się na drugim brzegu Nilu. Budowa zaczynała się od wyrównania placu. Następnie mierniczy za pomocą gwiazd wyznaczał kierunki stron świata tak, aby boki fundamentów skierowane były dokładnie na północ, południe, wschód i zachód. Ściany budowano z bloków kamiennych przewożonych z kamieniołomów statkami po Nilu, następnie bloki przeciągano papirusowymi linami na miejsce budowy. Tam wciągano je na górę po stromych rampach usypanych z piasku i żwiru. Egipcjanie wznosili piramidy od środka na zewnątrz i jednocześnie w górę. W ostatnim etapie całą budowlę obkładano płytami białego kamienia wapiennego.”

(fragment ze strony <http://www.gabo.hi.pl/ciekawostki/budowapiramid.htm>)

3. Jak zbudowana jest Piramida Zdrowia?

Dowiedzieliście się, że piramidy to budowle, które przetrwały tysiące lat. Najbardziej trwała była ich podstawa, czyli część zbudowana na ziemi. Na dzisiejszych zajęciach zapoznamy się z inną piramidą – Piramidą Zdrowia. Piramida Zdrowia pokazuje, jak należy się właściwie odżywiać, aby zawsze czuć się dobrze i nie chorować. *Nauczyciel pokazuje dzieciom Piramidę Zdrowia i prosi, aby ją opisały. Uczniowie kolejno wymieniają swoje spostrzeżenia.*

Na dole znajdują się produkty, które powinno się jeść codziennie. Wyżej znajdują się produkty, które należy jadać w mniejszych ilościach. Podstawa, podobnie jak to było w piramidach egipskich, decyduje o tym, czy budowla będzie trwała. Ta budowla to wasze zdrowie. Jak widzicie, podstawą piramidy jest aktywność fizyczna. Jeśli chcecie być zdrowi, to zamiast spędzać czas przed komputerem czy telewizorem, powinniście biegać, jeździć na rowerze, pływać. Jakiego rodzaju aktywności lubicie najbardziej?

Dyskusja na temat zwyczajów żywieniowych i aktywności dzieci.

4. Zabawa edukacyjna „Na które jadę piętro?”

Nauczyciel rozdaje wybranym dzieciom rysunki produktów z Piramidy Zdrowia (robi to w taki sposób, aby pozostali uczniowie nie widzieli, co te rysunki przedstawiają). Dzieci, które otrzymały rysunki, za pomocą gestów starają się pokazać produkt z rysunku, a pozostałe odgadują, co to jest i na którym piętrze piramidy powinien się znaleźć („wjechać”). Można też przydzielić rysunki przedstawiające: żelki, batoniki, słodkie napoje gazowane. Dzieci wówczas powiedzą, że takich produktów nie ma w Piramidzie Zdrowia.

5. Podsumowanie: Czy Wasz sposób odżywiania przypomina ten proponowany w Piramidzie Zdrowia?

Widzicie, że te produkty, których jacie najwięcej, to nie zawsze te, które znajdują się na dole Piramidy Zdrowia. Jeśli chcecie być zdrowi, to musicie zmienić swoje zwyczaje żywieniowe.

- Jak zmienić zwyczaje żywieniowe na lepsze? – dyskusja.
- Jakie są Wasze postanowienia odnośnie zmiany zwyczajów żywieniowych?

Nauczyciel zapisuje postanowienia na tablicy i głośno je odczytuje.

PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Piramida Zdrowia Pierwszoklasisty”.