

Temat: **Jestem, tym co jem – moje śniadanie daje moc**

Cele:

- Profilaktyka zdrowotna z zakresu właściwego odżywiania
- Propagowanie właściwych nawyków żywieniowych
- Współpraca i bezpieczeństwo podczas wykonywania zadań

Przewidywane osiągnięcia uczniów:

- wie jak należy dbać o własne zdrowie
- rozumie potrzebę dbania o higienę osobistą
- przygotowuje samodzielnie śniadanie

Metody: pogadanka, dyskusja, pokaz, zajęcia praktyczne

Formy pracy: praca indywidualna, w grupach i zbiorowa

Środki dydaktyczne: płyta CD, radiomagnetofon, produkty i naczynia do wykonania pasty z sera białego, ogórka i rzodkiewki, owocowego jeża, oraz soku z marchwi i jabłka, serwetki, nakrycia.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie –Próba odpowiedzi uczniów na pytania: Jak się dzisiaj czujecie?
A kiedy dobrze się czujecie? (Ukierunkowanie dzieci na uzyskanie odpowiedzi, że dobrze czujemy się wtedy, gdy jesteśmy zdrowi).
2. Próba ustalenia przez uczniów: Co należy robić, żeby być zdrowym? (higiena, sport, odpowiednie żywienie) Co należy jeść, żeby być zdrowym. (owoce, warzywa, nabiał...)
3. Wysłuchanie fragmentu piosenki „Marchewkowe pole”, a następnie przedstawienie tematyki zajęć, zaprezentowanie produktów przyniesionych na zajęcia.
4. Odczytanie przez uczniów kolejno 12 zasad prawidłowego żywienia, dyskusja przy każdym punkcie.
5. Przypomnienie uczniom, że przed jedzeniem, a także przed przygotowaniem posiłków myjemy dokładnie ręce. Przejście do łazienki w celu umycia rąk.
6. Powrót do sali rozdzielenie zadań do wykonania i pokaz ich wykonania. (przy pomocy mam).
7. Zajęcia praktyczne- przygotowanie posiłku, nakrycie do stołu, porządkowanie sali.
8. Wspólne spożywanie przygotowanego śniadania przy relaksacyjnej muzyce.
9. Podsumowanie zajęć, zwrócenie uwagi na wykonanie, estetykę. Pokazanie roli dziecka w dbaniu o rozwój własny i rodziny.

