

Scenariusz zajęć pozalekcyjnych z wykorzystaniem elementów storytellingu (zajęcia świetlicowe lub zajęcia pozalekcyjne typu kółko kulinarne)

Źródło scenariusza: strona internetowa www.tellastory.pl

Temat: Zdrowe odżywianie to ważna sprawa

Cele:

Po zakończonych zajęciach uczeń:

- zna zasady zdrowego odżywiania
- rozumie, dlaczego ważne jest zdrowe odżywianie
- wie, jakie jedzenie jest zdrowe, a jakie szkodliwe dla zdrowia
- rozumie, jakie skutki może spowodować niezdrowe odżywianie
- potrafi przygotować proste, zdrowe potrawy

Metody: storytelling, pokaz filmu, praktyczne działanie

Środki: filmiki edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania na stronach internetowych, przepisy na proste, potrawy, quiz o zdrowym odżywianiu (wydrukowany ze strony internetowej <https://tuptuptup.org.pl/wp-content/uploads/2018/11/Quiz-o-zdrowym-odzywianiu.pdf> lub prezentowany na tej stronie,

Przebieg zajęć:

1. Prezentacja filmu „Jak zachęcić dziecko do zdrowego jedzenia ” (2.35 min.) - https://mamotoja.pl/rodzina/aktualnosci/film-ktory-zacheci-dziecko-do-zdrowego-odzywiania-1061-r22/#google_vignette. Przesłanie tej historii – „JEDZ JAK TEN, KTÓRYM CHCESZ BYĆ...” przypomina o wartości jaką jest ZDROWY STYL ŻYCIA.
2. Opowieść prowadzącego – historyjka o Tadeku.
„Tadek niejadek”

Był sobie chłopiec imieniem Tadek. Chodził do klasy drugiej. Jego rodzice bardzo się o niego martwili, ponieważ Tadek niechętnie zjadał przygotowywane przez mamę posiłki. Kaprysił przy śniadaniu, nie zjadał drugiego śniadania, które mama przygotowywała mu do szkoły. Namówienie go na zjedzenie obiadu było bardzo trudne. Za to bardzo chętnie Tadek zjadał się słodyczami, chipsami, ciastkami. Uwielbiał lody czekoladowe, mógł je jeść w każdej ilości. Ulubionymi napojami chłopca były coca-cola i pepsi-cola. Mama bardzo się martwiła o synka, bo stawał się on coraz grubszy a jednocześnie coraz słabszy i bledszy. Nie miał siły na zabawy, szybko się męczył. Nie miał ochoty wychodzić na spacer, bawić się na świeżym powietrzu. Swoją wolną czas spędzał na oglądaniu telewizji lub grając na komputerze. Rodzice próbowali rozmawiać z Tadekiem, namawiali go na ograniczenie słodczy i jedzenie warzyw i owoców. Tadek złościł się na nich i ani myślał zmienić swoje żywieniowe upodobania. Gdy rodzice stracili już nadzieję, że ich synek zacznie zdrowo jeść, wydarzyło się coś niezwykłego. Do sąsiedniego domu wprowadziło się małżeństwo z synkiem Krzysiem. Krzysiu był okazem zdrowia, a jednocześnie bardzo sympatycznym chłopcem. Okazało się, że rozpoczął naukę w tej samej klasie, do

której chodził Tadek. Chłopcy bardzo się zaprzyjaźnili i codziennie wracali razem do domu ze szkoły. Pewnego dnia mama Tadzia usłyszała śmiech chłopców dochodzący z pokoju jej synka. Gdy weszła do pokoju zauważyła, że chłopcy układają na talerzykach zabawne obrazki z owoców. Krzysiu wymyślał historyjki o tych obrazkach, po czym obaj chłopcy ze smakiem zjadali owoce. Tadiusz stwierdził, że owoce są o wiele smaczniejsze od słodyczy i chipsów. Od tego dnia chłopiec zaczął zjadać owoce zamiast słodyczy, a wkrótce dołączył do swojego menu również warzywa i przestał jeść również chipsy. Ulubione dotąd napoje gazowane Tadiusz zastąpił wodą.

3. Rozmowa na temat wysłuchanej opowieści, odpowiedzi na pytania z nią związane.
4. 10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA film ze strony <https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPUm> (10.25 min)
5. Wypowiedzi dzieci na temat filmiku.
6. Ilustrowany quiz wydrukowany lub wyświetlony ze strony <https://tuptuptup.org.pl/quiz-o-zdrowym-odzywianiu>
7. Kolorowanie kolorowanek w wersji do druku ze strony www.e-kolorowanki.eu
8. Zagadki dotyczące zdrowego odżywiania, na przykład ze strony internetowej <https://zagadkidladzieci.net/zagadki/Zagadki+dla+dzieci+o+jedzeniu>
 - Czerwone, pyzate, smakowite latem. A na długą zimę będą koncentratem.
 - Zwykle bywa w sklepie, w kostkach sprzedawane. Będzie nim pieczywo w mój posmarowane.
 - Jest dziurawy, lecz tych dziurek nigdy nie łątam. My kroimy go w plasterki i z chlebem zjadamy.
 - Stoją w sadzie małe domki w każdym rój mieszkańek, od tych skrzętnych pracowniczek słodki ... dostanę.
 - Tłusty, żółty, pachnie rybą, ale będziesz pił go chyba, bo on daje zdrowie, siły, chociaż zapach ma niemiły.
 - Jedna jęczmienna, druga gryczana, a trzecia manną jest nazywana. Takie drobiutki ziarna zbożowe zjadają dzieci, gdy chcą być zdrowe.
 - Jest warzywem korzeniowym, korzeń ma pomarańczowy, znakomity z niej dodatek do zup oraz do sałatek.
9. Wymyślenie zdrowego i smacznego posiłku – ustalenie potrzebnych produktów, omówienie sposobu przygotowania.
10. Wspólne przygotowanie i spożywanie zdrowego posiłku według pomysłu dzieci (na kolejnych zajęciach).

Materiały przygotowane po udziale w kursach, realizowanych w ramach dofinansowania przez Unię Europejską.

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

