

Anna Szkoda

12.04.2021

Temat zajęć: Owoce i warzywa są zdrowe.

Cel główny:

Dziecko zna wartości odżywcze owoców i warzyw, dostrzega konieczność ich spożywania

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi z uwagą słuchać muzyki, określa jej nastrój,
- rozpoznaje i nazywa warzywa i owoce
- układa wyrazy z rozsypanki wyrazowej,
- czyta wyraźnie wiersz,
- wypowiada się na podany temat,
- posługuje się pojęciem „witamina”,
- zna wpływ wybranych witamin na organizm człowieka,
- uzasadnia konieczność spożywania surowych owoców i warzyw,
- zna wartości odżywcze warzyw i owoców,
- pamięta o konieczności mycia rąk oraz mycia warzyw i owoców przed jedzeniem,
- potrafi uważnie słuchać wypowiedzi innych,
- twórczo pracuje w grupie,
- aktywnie uczestniczy w zabawach dydaktycznych i ruchowych,
- potrafi wyrażać swoje poglądy, dokonać oceny i samooceny,
- namalować wybrane warzywo lub owoc,
- wie jakie znaczenie mają warzywa dla zdrowia
- umie współdziałać w grupie podczas pracy i zabawy zaśpiewać piosenkę „Witaminki, witaminki”,
- układa wyrazy według kolejności alfabetycznej,

Formy pracy:

- indywidualna
- zespołowa
- grupowa

Metody:

- aktywizujące,
- praktyczne,
- eksponujące,
- aktywizujące,
- podające

Środki dydaktyczne:

- rozsypanka wyrazowa,
- naturalne okazy warzyw i owoców,

- zagadki,
- „Owocowa zabawa” – kartoniki przedstawiające owoce, komplet nazw owoców,
- „Warzywa i owoce” – kartoniki z wyrazami dla czterech grup,
- kartony lub kartki z bloku, mazaki, kredki,

Przebieg zajęć:

1. Powitanie.

Dzieci siedzą w kręgu. Nauczyciel zwraca się do uczniów:

Witam te dzieci:

- które dziś dobrze się czują,
- które są smutne,
- którym nie chciało się dziś przyjść do szkoły,
- które chętnie przyszły do szkoły,
- które są ciekawe, co też dzisiaj będzie się działo na zajęciach,
- które są gotowe do zajęć.

Dzieci, które czują się powitane, machają ręką i krzyczą: Hej!

2. Układanie wyrazów według kolejności alfabetycznej- „Warzywa i owoce”.

Dzieci losują z woreczka karteczki na których są określone warzywa i owoce: jabłka, gruszki, cebule, marchewki. Podział grupy według znaków. Nauczyciel przypomina zasady pracy w grupach.

Następnie każda grupa otrzymuje koperty w których są wyrazy: cebula, buraki, cytryna, gruszka, rzodkiewka, sałata, pietruszka, kapusta, jabłko, ogórek, marchew, jabłko, cebula. Zadanie polega na ułożeniu ich w kolejności alfabetycznej. W razie problemów nauczyciel naprowadza uczniów, motywuje do dalszej pracy.

3. Rozwiązywanie zagadek

Prowadzący czyta zagadki, a dzieci podają prawidłowe odpowiedzi. Nauczyciel przyczepia wyrazy na tablicy. Zwraca uwagę na trudności ortograficzne, które mogą się pojawić przy pisaniu tych wyrazów.

Czy już kiedyś słyszeliście,

aby „raki” miały liście.

Znam ja jeden przykład taki,

raki z liśćmi to...

(buraki)

Co to za pękata pani,

koszulek wiele na niej,

jej warkocz, powiem w sekrecie

z twarogiem czasem jecie.

(cebula)

Ma kształt żarówki,

lecz wcale nie świeci,

gdy jest dojrzała,

zjadają ja dzieci.

(gruszka)

Na ogonie złota głowa.
Smaczne pestki w sobie chowa.

(dynia)

Różowo zakwitło wiosną,
Przez lato pięknie urosło.
Jesienią w zadzie dojrzało.
Rumiane, okrągłe, zapachniało.

(jabłko)

Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę,
Ma bielutki korzeń i zieloną natkę.

(pietruszka)

Rośnie w polu, ma żółte kolby.

(kukurydza)

Latem w ogrodzie wyrósł zielony,
A zimą w beczce leży kiszony.

(ogórek)

Jaka to głowa duża, czy mała,
Z zielonych liści składa się cała.

(kapusta, sałata)

Skórka fioletowa, mięsz pod nią złoty.
Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym.

(śliwka)

Czerwieni się ze wstydu.
Dojrzewa na słońku.
Wśród zielonych liści wisi na ogonku.

(wiśnia)

Z wierzchu czerwona, a w środku biała.
Kiedyś ją jadłeś w język cię szczypała.

(rzodkiewka)

4. Rozmowa

Uczniowie wymieniają nazwy warzyw i owoców. Nauczyciel zadaje pytania:

Kto wie, co to są witaminy?

- Dlaczego powinniśmy spożywać witaminy?
- Które witaminy są wymienione w wierszu?
- Jakie znacie inne witaminy?
- Dlaczego określa się je literami alfabetu?
- Gdzie najczęściej spotykamy witaminy?

- **Witamina A** jest niezbędna dla prawidłowego wzroku i wzrostu, a także wpływa na zwiększenie odporności na infekcje. Znajduje się w marchewce, pomidorach, warzywach liściastych o ciemnozielonej barwie. Niedobór jej prowadzi do problemów z widzeniem (tzw. kurza ślepota), chorób skóry i błon śluzowych oraz zahamowania wzrostu.

- **Witaminy grupy B** występują m.in. w roślinach strączkowych. Ich niedobór może spowodować pęknięcia i zmiany wokół ust, w okolicy nosa i oczu, a także niedokrwistość.

- **Witamina C** przyspiesza gojenie się ran, jest niezbędna dla wzrostu i rozwoju kości. Źródło witaminy C stanowią owoce róży ogrodowej i dzikiej, porzeczki, maliny, truskawki, pomarańcze, cytryny, poziomki, jeżyny. Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy C są takie warzywa jak: brukselka, kalafior, kapusta włoska i biała, chrzan, pomidory, szczypior, koper, nać pietruszki. Podczas gotowania ta rozpuszczalna w wodzie witamina może ulec zniszczeniu. Niedobór jej wpływa na zmniejszenie odporności na infekcje, trudne gojenie się ran, obrzęk i krwawienie dziąseł, bóle mięśni i stawów oraz niedokrwistość).

5. Podsumowanie i zakończenie zajęć