

Zdrowo i kolorowo - Jesień

Klasa I



Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas I. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęeni do aktywności fizycznej.

1. Koszyczek z owocami i warzywami charakterystycznymi dla jesieni (jabłka, gruszki, śliwki, papryka, dynia, winogrona, itp.) lub wyświetlona na tablicy pierwsza strona z załączonego materiału graficznego (koszyczek z darami jesieni).
2. Rozmowa o jesieni:
 - co się dzieje z drzewami (uwaga na kolory),
 - dary jesieni (owoce, warzywa i kwiaty – uwaga na kolory),
 - jak zwierzęta przygotowują się do nadchodzącej zimy,
 - długość dnia i nocy
 - co można robić na dworze o tej porze roku: spacer, zbieranie liści, bukiety z liści, obrazy z wyklejonych liści, ludziki z kasztanów, rower, rolki, zabawa z psem, itp.
3. Wyświetlona druga strona grafiki oraz wiersz Marii Konopnickiej pt. *Jesień*

Jesienią, jesienią
Sady się rumienią;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.

Czerwone jabłuszka,
Złociste gruszczyki
Świecą się jak gwiazdy
Pomiędzy listeczeki.

- Pójdę ja się, pójdę
Pokłonić jabłoni,
Może mi jabłuszko
w czapeczkę uroni!

Pójdę ja do gruszy,
Nastawię fartuszką,
Może w niego spadnie
Jaka śliczna gruszka!

Jesienią, jesienią
Sady się rumienią;
Czerwone jabłuszka
Pomiędzy zielenią.

Po przeczytaniu wiersza, uczniowie wykonują zadanie polegające na rysowaniu oburącz po śladzie gruszki (str. 3 grafiki).

4. Jesień jest bardzo kolorowa, a czy nasze posiłki także? Zadaniem dzieci jest połączenie rozsypanych produktów na trzy grupy poprzez połączenie kolorowej kropki znajdującej się przy produkcie z odpowiednią częścią talerza zdrowia: owoce i warzywa (zielone), produkty zbożowe (pomarańczowe) oraz produkty białkowe (szare), (str. 4 grafiki).

Po zakończonej pracy należy wyświetlić uczniom str. 5 grafiki. Znajdują się tu ułożone na talerzu zdrowia produkty z poprzedniego zadania. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.

5. Kolejnym zadaniem dzieci jest wypisanie nazw owoców oraz drzew, na których rosną przedstawione owoce (str. 6 grafiki).
6. Ostatnim zadaniem uczniów jest doprowadzić dzieci na posiłek (str. 7 grafiki).
7. Karty z zabawami ruchowymi (str. 8 - 14 grafiki):
- Poruszaj się jak drzewko na wietrze
 - Pokaż rączką jak spada liść
 - Wyciągnij wysoko obie rączki żeby zerwać jabłka
 - Pokaż jak pada deszcz
 - Narysuj w powietrzu duże jabłko, a później gruszkę
 - Machaj rękoma jak ptaki skrzydłami
 - Podnieś 3 kasztany
8. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.
9. Zadanie domowe:
Namów rodziców na spacer lub przygotuj z mamą talerz owoców i warzyw dla całej rodziny.

