

Zdalne nauczanie - propozycja zajęć dotyczących tematu: „Zdrowe owoce na naszych talerzach”

Cel:

- kształtowanie postawy prozdrowotnej u dzieci.

1. Powitanie dziecka wierszykiem:

*Jestem Pani Witaminka.
Witam chłopców i dziewczynki.
Jeśli chcecie mieć wesołe minki,
Pamiętajcie, zjadajcie witaminki!*

Przypominamy dziecku informacje o konieczności jedzenia warzyw i owoców, możemy wspólnie obejrzeć film.

<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBJE>

2. Osluchanie z piosenką Fasolek pt. „Witaminki, witaminki” (załącznik nr 1) Dziecko odpowiada na pytania do treści piosenki:

- Dlaczego Jasio ma ponurą minę?
- Co należy jeść, żeby być zdrowym jak ryba?
- Jakie owoce są wymienione w piosence?

<https://www.youtube.com/watch?v=Qxgbsf79I4o>

4. Burza mózgów – gdzie mieszkają witaminki?

Swobodne wypowiedzi, dziecko podaje przykłady gdzie mogą mieszkać witaminki.

5. Zagadki

Dziecko rozwiązuje zagadki o owocach i warzywach (załącznik nr 2).

6. Zgadnij co to?

Rozpoznawanie owoców i warzyw poprzez zmysły.

7. Czyste ręce i owoce

Przypomnienie zasad zdrowego żywienia (mycie owoców przed spożyciem oraz dokładne mycie rąk przed przygotowaniem sałatki owocowej).

8. Przygotowanie sałatki owocowej

Przed przygotowaniem sałatki owocowej rodzic przypomina zasady bezpiecznego posługiwania się przyborami kuchennymi (widelec, nóż).

Dziecko: przygotowuje owoce do sałatki, (obiera je ze skórki, pestkuje) kroi owoce, miesza je i rozkłada na talerzyki.

9. Degustacja sałatki owocowej

Przypomnienie zasad kulturalnego zachowania się przy stole.

Załączniki:

Załącznik nr 1

1. Spójrzcie na Jasia, co za chudzina,
słaby, mizerny, ponura mina,
a inni chłopcy silni jak słonie,
każdy gra w piłkę lepiej niż Boniek.
mówione: dlaczego Jasio wciąż mizernieje,
bo to głuptasek, witamin nie je

Ref.: Witaminki, witaminki,
dla chłopczyka i dziewczynki,
wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki.

2. Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
grusza pietruszka i kalarepka,

smaczne porzeczki, słodkie maliny,
to wszystko właśnie są witaminy.
mówione: Kto chce być silny zdrowy jak ryba
musi jeść owoce i warzywa

Załącznik nr 2

Skórka fioletowa,
a miąższ pod nią złoty,
smakuje wybornie,
wszyscy wiedzą o tym.
(śliwka)

Każdy z was odgadnie
łatwo tę zagadkę,
ma bielutki korzeń
i zieloną natkę.
(pietruszka)

Dobra gotowana i dobra surowa,
choć nie pomarańcza,
jest pomarańczowa.
Kiedy za zielony
pochwycisz warkoczyk
i pociągniesz mocno,
wnet z ziemi wyskoczy.
(marchewka)

Jakie warzywo,
choć niewielkie,
wyciśnie z oczu
słoną kropelkę?
(cebula)

Skórka pomarańczowa
do obrania gotowa.
(pomarańcza)

Skórka jak aksamit,
miąższ soczysty wielce.

Gdy ugryziesz trochę,
zaraz zechcesz więcej.
(brzoskwinia)