



Scenariusz zajęć w ramach projektu

„Dzieciaki Mleczaki cz. I”

Wiek dzieci: 5-6 lat



Temat zajęć: Mleczne ciekawostki

Cele zajęć:

- Uporządkowanie wiedzy na temat nabiału i produktów mlecznych.
- Wzrost wiedzy na temat tego, jak powstaje mleko i jego produkty.
- Wzbogacenie słownictwa: zdrowa dieta, witaminy, minerały.
- Rozwijanie postaw prozdrowotnych.

Przebieg zajęć:

- Nauczyciel pokazuje dzieciom zdjęcie krowy (zdjęcie należy przygotować wcześniej) i zaczyna z dziećmi rozmowę na temat tego zwierzęcia, czym się żywią krowy, jakie korzyści przynoszą ludziom.
- Dzieci rozwiązują kartę pracy z Zadaniem nr 1 (malowanie krowy). Nauczyciel opowiada dzieciom o witaminach zawartych w mleku i wskazuje dlaczego są ważne dla rozwoju dzieci.
- Zabawa ruchowa „Śmieszna wędrówka krowki”. Dzieci ustawiają się w szeregu. Na samym początku staje nauczyciel. Wyjaśnia dzieciom, że wszyscy razem odbędą śmieszny wędrówkę udając krowkę i, że powinny naśladować jego ruchy. Razem wyruszają i idą po ostrych kamieniach, miękkim mchu, wodzie, piasku, lepkiem podłożu.
- Nauczyciel prowadzi z dziećmi dyskusję na temat tego jak mleko trafia na nasze stoły. Następnie dzieci, korzystając ze zdobytej wiedzy, rozwiązują Zadanie nr 2 (szeregowanie zdarzeń).
- Nauczyciel pyta dzieci, co oznacza „zdrowa dieta”. Rozmawiają o roli mleka i jego produktów w diecie człowieka. Dzieci rozwiązują Zadania nr 3 (komponowanie posiłków). Nauczyciel pyta dzieci, jakie wybrali potrawy. Wspólnie zastanawiają się nad dokonanymi wyborami.
- Zabawa ruchowa „Raz, dwa, trzy – krowka patrzy”. Jedna osoba to krowka. Stoi ona tyłem do pozostałych dzieci i woła: „raz, dwa, trzy, krowka patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” krowka odwraca się i przygląda dzieciom. Ten kto się poruszy zajmuje miejsce krowki i zabawa trwa dalej.
- Nauczyciel zadaje dzieciom zagadki z Zadania nr 4 (zgadywanki). Dzieci rysują w ramach odpowiedzi. W tym czasie nauczyciel powtarza informacje o witaminach i minerałach oraz produktach mlecznych. Odpowiedzi do zagadek: mleko, K, ser, kefir.

Mleko ma liczne wartości odżywcze - w jego skład wchodzi witaminy i minerały, odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. W mleku znajdują się: tłuszcz, cukier, białko, magnez, potas, wapń, witaminy z grupy B, witamina A, witamina D, witamina K i witamina E.

Wapń - mocne kości, zdrowe zęby, prawidłowa krzepliwość krwi, sprawne mięśnie, odprężone nerwy, zdrowy sen i pogodny nastrój.

Witamina A - niezbędna w procesie widzenia, wzmacnia układ odpornościowy i może zapobiegać rozwojowi nowotworów, poprawia wygląd skóry.

Witaminy z grupy B - prawidłowy wzrost dzieci, równowaga psychiczna, ochrona przed nowotworami.

Witamina D - ważna dla prawidłowego kształtowania się kości u dzieci, może zapobiegać nadciśnieniu, chorobom serca, alergii, anemii oraz cukrzycy.

Witamina K - warunkuje prawidłowe procesy krzepnięcia krwi.

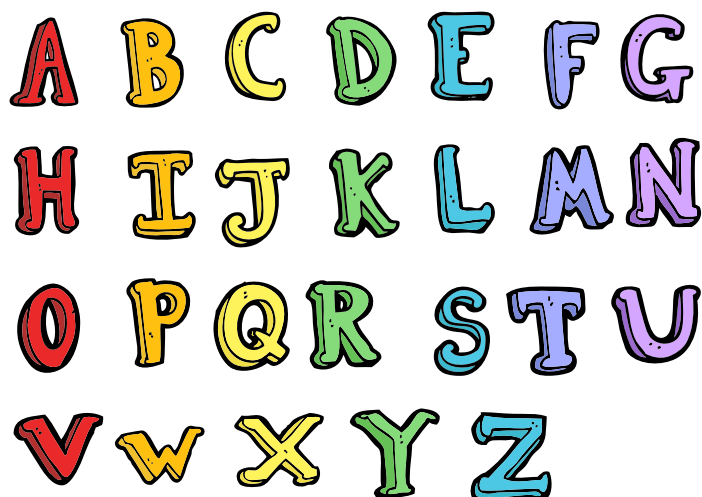
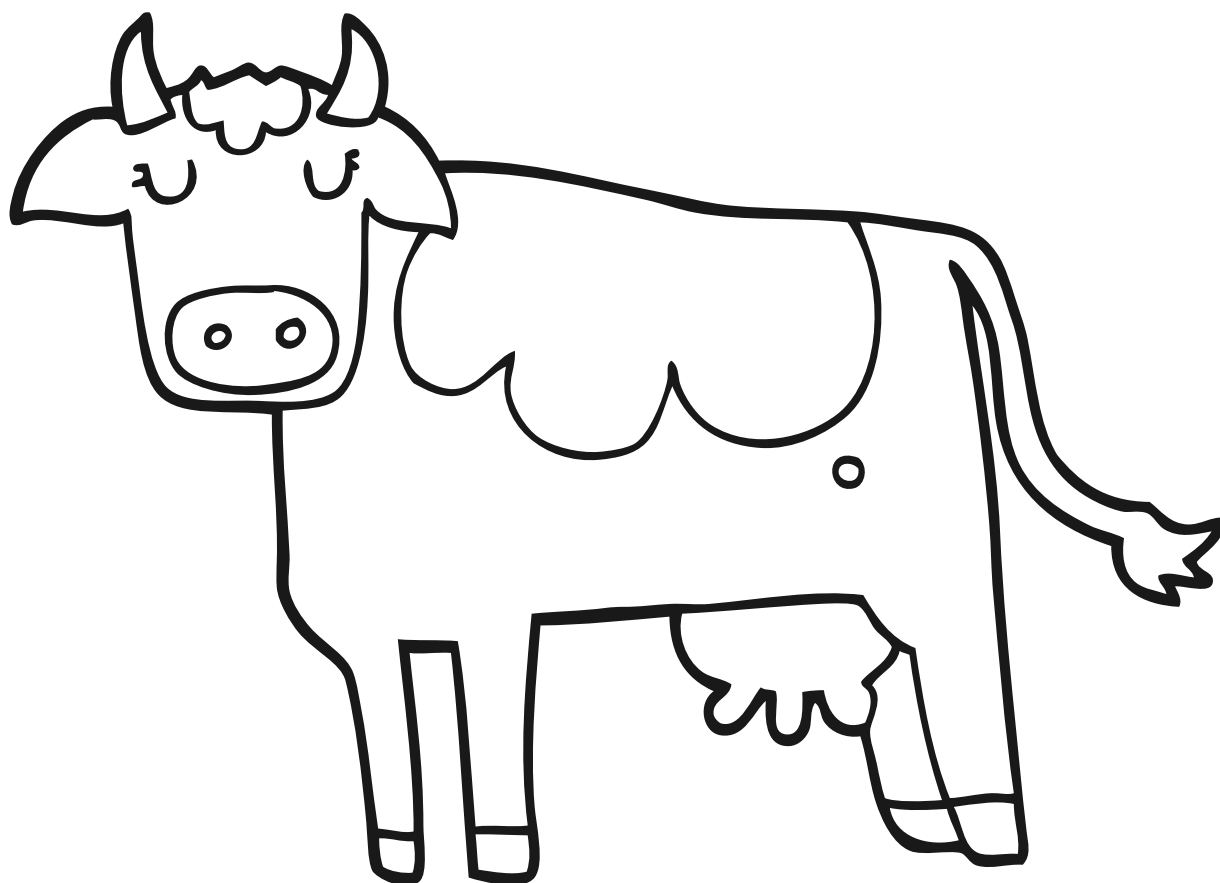
Witamina E - opóźnia proces starzenia, przeciwdziała zakrzepom, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie wzroku.





Zadanie 1

Pokoloruj krowę. Z pomocą nauczyciela zaznacz w kółko litery, które oznaczają witaminy, znajdujące się w mleku.



Karta pracy: 5-6 lat



Zadanie 2

Połącz obrazki z numerami w kolejności zdarzeń
- od tego co zdarzyło się wcześniej (1), do tego co było później (5).



1



2



3



4

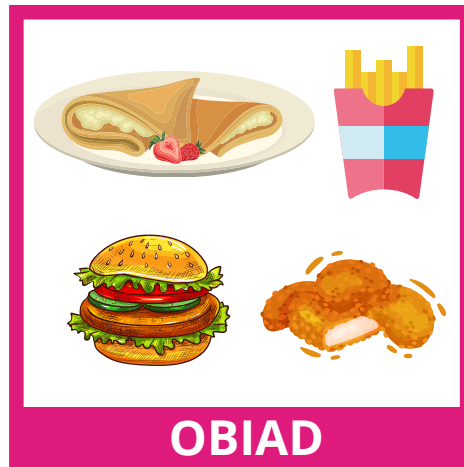


5



Zadanie 3

Wybierz zdrowe dania dla Zosi i Jasia na śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Pamiętaj, że dzieci potrzebują dużo wapnia i witamin, żeby zdrowo rosnąć!



Zadanie 4

Odpowiedz na pytania. Narysuj odpowiedzi w ramkach przy każdej zagadce.



1

**Biały napój, smaczny, zdrowy.
Dostajemy go w prezencie od
łaciatej krowy.**

2

**Mleko moc witamin ma
A, D, E i nawet**

3

**Czasem żółty, czasem biały,
Zawsze z mleka – doskonały!**

4

**Mleko czasem kwaśne bywa,
wówczas się nazywa!**

