

Scenariusz 3 - zajęć dla rodziców – przygotowanie przedstawienia	
Temat:	Przedstawienie teatralne: Rodzice występują dla dzieci, tytuł przedstawienia „O dzielnej Anielce i tajemnicy zdrowia” lub „Detektyw Witaminka i zagadka brukselki”.
Adresat zajęć	Rodzice występują dla swoich dzieci (zaskakująca zamiana ról!)
Metody pracy:	<ul style="list-style-type: none"> • rozdanie rodzicom, w dogodnym czasie, scenariusza przedstawienia i podział ról - rodzice mogą wylosować swoją rolę • wyznaczenie osoby odpowiedzialnej za kostiumy lub atrybuty postaci i wyznaczenie umownego reżysera • wyznaczenie daty przedstawienia, może to być święto przedszkola, Mikołajki czy spotkanie przedświąteczne - pretekstem mogą być zbliżające się Święta Bożego Narodzenia • wprowadzenie rodziców w temat zdrowego stylu życia - garść podstawowych informacji o zdrowym odżywianiu • działania integracyjne
Czas trwania zajęć	40-60 minut
Cel:	<p>- przekaz nt zasad zdrowego stylu życia</p> <p>- uświadomienie rodzicom że to oni stanowią wzór do naśladowania dla swoich dzieci. Zazwyczaj to dzieci robią występ czy przedstawienie dla rodziców. Tym razem zamieniamy te role, rodzice wchodzi w rolę aktorów, angażujemy rodziców w aktywny udział w promowanie zdrowych nawyków żywieniowych</p>
Materiały i sprzęt do przeprowadzenia zajęć.	<ul style="list-style-type: none"> - scenariusz dla każdego rodzica - osoba odpowiedzialna za scenę - reżyser - wydrukowana Piramida zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ (grafika dostępna na naszej stronie www.zdrowedzieci.com) - w razie jakichkolwiek pytań można dzwonić bezpośrednio do dietetyka koordynującego projekt Katarzyna Bychowska-Koczergo 603 303 161

Opis przebiegu zajęć

Przywitanie. Wprowadzenie.

Po powitaniu rodziców, kilka słów o projekcie:

nasza placówka bierze udział w projekcie Zdrowe Dzieci. Projekt ma na celu edukować osoby odpowiedzialne za żywienie dzieci do lat 6, personel przedszkolny i żłobkowy, a także same dzieci jak zdrowo się odżywiać.

Projekt obejmuje również WAS - rodziców i wspiera Wasze codzienne wyzwanie w temacie zdrowego odżywiania dzieci i całych Waszych rodzin. W czasie kiedy placówka jest w projekcie - Wy - rodzice/opiekunowie macie do dyspozycji szkolenia online lub szkolenia tu, w naszej placówce.

Macie kontakt do dietetyka i jego wsparcie merytoryczne.

Dzisiaj chcemy abyście wcielili się w swoje role i pokazali dzieciom jak można dobrze się bawić i przy okazji edukować ze zdrowego odżywiania.

Powodzenia na scenie!

Część 1 - Przedstawienie

występ zgodny ze scenariuszem - załączniki

Po występie wszyscy biją brawo, po występie zapraszamy wszystkich i rodziców i dzieci na krótką część informacyjną.

Część 2 - najważniejsze informacje dla rodziców:

Nauczyciel rozdaje lub pokazuje rodzicom Piramidę Zdrowego Odżywiania i Zdrowych Nawyków i ZDROWY TALERZ. (grafiki dostępne na naszej stronie www.zdrowedzieci.com)

Najważniejsze informacje dla rodziców, które przekazuje nauczyciel:

1. podstawą diety waszych dzieci i Waszej - są WARZYWA (nie tylko ziemniaki ale wszystkie, różnorodne)
2. KAŻDY posiłek powinien składać się w minimum połowie z warzyw (pół talerza różnorodnych warzyw)
3. 1/4 talerza powinny to być zboża; kasze, makarony, ryż
4. 1/4 talerza - białko (nie tylko mięso, czasem mięso a częściej; biały ser, maślanka, kefir, jogurt naturalny, jaja, ryba, nasiona roślin strączkowych).
5. Nasiona roślin strączkowych jemy 3-4 razy w tygodniu np. zamiast mięsa (kotleciki z fasoli, leczo z cieciorą itp.)
6. Do każdego posiłku podajemy wodę i pijemy wodę między posiłkami - uczymy dzieci nawyku picia wody
7. w ramach przekąski między posiłkami podajemy warzywa, owoce, orzechy, suszone owoce, pestki - dbamy o formę, kształt, kolory, różnorodność, chociaż polecamy sezonowe produkty.
8. Komunikaty do dzieci: nie zmuszamy do jedzenia, nie namawiamy, nie straszymy, nie przekupujemy np. jak zjesz zupkę to dostanie deser. Dbamy o to aby dziecko miało zdrową relację z jedzeniem, aby uczyło się rozpoznawania u siebie poczucia głodu i sytości, aby uczyło się nowych smaków i produktów.
9. **Jesteście Rodzice wzorem do naśladowania dla swoich dzieci, Wasza postawa i relacja z jedzeniem wpływa i buduje relację Waszych dzieci z jedzeniem.**

Wskazówki dla nauczyciela.

Zaproponowane scenariusze dają możliwość realizacji ich zarówno przez dzieci jak i dorosłych. Zachęcamy do wzbogaceniu występu o piosenki związane z tematyką tekstu. W sytuacji gdy brakuje możliwości współpracy np. z rytmiczką, która zagra wybrane utwory podczas występu, można zmienić teksty i wykorzystać znane Państwu melodie.

W sytuacji gdy aktorów jest mniej można połączyć teksty, by zdania kilku postaci mówiła jedna osoba. Kalendarz przedszkola często wypełniony jest występami poświęconymi różnym świętom. Czasem trudne może być zorganizowanie jeszcze jednego występu o tematyce „dbania o zdrowie”. Zachęcamy, by pomyśleć o wykorzystaniu naszych scenariuszy przy realizacji przedstawień z okazji zbliżających się świąt. Może to być ciekawe urozmaicenie - zaprezentowanie widzom takiej tematyki zaskoczy i pokaże, że przedszkolne występy mogą łamać konwencję. Temat zdrowia jest bliski nam wszystkim. Scenariusze mogą oczywiście być zagrane przez osoby dorosłe – rodziców czy nauczycieli. Możliwość zobaczenia swoich „bliskich dorosłych” na scenie, w zupełnie innej niż codzienna rola. daje nieopisaną radość, a oprócz tego wspiera „wychowanie poprzez sztukę”. Integruję i zbliża.

Przykładowe pytania do rodziców, które mogą sprowokować rozmowę i dyskusję:

Czy Wy jako rodzice/opiekunowie zachęcacie dzieci do wspólnego gotowania?

Czy jecie codziennie w każdym posiłku w warzywa i owoce?

Czy robicie z dziećmi wspólne zakupy?

Czy Ty Rodzicu jesz słodczyce?

Czy Ty Rodzicu jesz kiedy jesteś zestresowany i chcesz się odprężyć?

Czy spożywasz posiłki przy monitorze? Jeśli tak, to czy odczuwasz co jesz, czy odczuwasz smaki, czy odpowiednio długo gryziesz jeden kęs? czy czujesz że już jesteś najedzony?

Czy jesz bardzo szybko?

Czy nie wydaje Ci się że jedząc przy monitorze, zjesz więcej i szybciej niż bez monitora?

Niech każdy sobie odpowie na te pytania dla siebie, możemy zostawić z tymi pytaniami do przemyślenia.

Podsumowanie

Podziękowania za odwagę i zaangażowanie dla rodziców.

Drodzy rodzice/opiekunowie - Wasz stosunek do jedzenia i Wasze nawyki żywieniowe bardzo mocno wpływają na modelowanie nawyków żywieniowych Waszych dzieci. Jeśli Wasza dieta jest uboga w warzywa i jecie byle jak byle co, nie dziwcie się że i dzieci będą tak jadły. Zadbajcie o Siebie i swoje rodziny, zapraszajcie dzieci do kuchni. Zachęcajcie je do wybierania produktów i przygotowywania wspólnie prostych potraw. Tak abyście mogli spokojnie w zdrowiu cieszyć się wspólnym czasem i RAZEM z Waszymi dziećmi cyklicznie wykonywać zdrowy sport - zgodnie z aktualnymi zaleceniami Piramidy Zdrowego stylu Życia. Na jej samym dole jest - sport.

Zakończenie – podziękowanie:

Rodzice mogą otrzymać wydrukowane przepisy z PDF lub można ich poinformować że mogą otrzymać taki bezpłatny mini ebook w formie elektronicznej ze zdrowymi przepisami - w strefie rodzina na naszej stronie.

Dziękujemy za spotkanie:)

