

PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie stacjonarne dla przedszkoli

Opracowanie:

1. mgr Maria Rościszewska
2. mgr Maria Salicka

Nadzór metodyczny:

1. dr Monika Miedzik

Warszawa, 18 października 2021

Przebieg zajęć

Temat 1 – Scenariusz zajęć: Wspinaczka na szczyt piramidy z Detektywem Witaminką

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Rozmowa wstępna	N.: <i>Dzień dobry, dzisiaj porozmawiamy o jedzeniu i ruchu. Przed nami dużo zabaw, zagadek, przygotowywania pysznych potraw. W tej przygodzie będzie towarzyszył nam Detektyw Witaminka, który jest specjalistą w wyjaśnianiu zagadek i odkrywaniu mistrzów wśród produktów, które jemy.</i> N. pokazuje Dz. plakat przedstawiający piramidę zdrowego żywienia i stylu życia i rozpoczyna rozmowę: <i>Dziś będziemy wspinać się na szczyt piramidy zdrowego żywienia. Czy ktoś z Was wie, co to jest piramida żywienia?</i> – <i>Jest to taka forma graficzna, która pokazuje nam, co i w jakich ilościach powinniśmy jeść, aby być zdrowym i w dobrej formie.</i> <i>Czeka nas daleka droga przez kolorowy świat jedzenia. Poznacie bliżej każde piętro piramidy – być może zechcecie na którymś z nich zrobić przystanek i przekąsić coś smacznego i zdrowego.</i>	Dz. odpowiadają: <i>Dzień dobry.</i> Dz. siedzą na krzeselkach lub na dywanie. Dz. dzielą się swoimi pomysłami.	Plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do pobrania www.zdrowedzieci.com – strefa Personelu)
2. Omówienie piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży	N. omawia poszczególne piętra piramidy zdrowego żywienia. N.: <i>Rozpoczynamy naszą wspinaczkę od najniższego piętra – tu dowiadujemy się, że codzienny ruch jest konieczny i niezbędny do tego, abyśmy się dobrze czuli. Nie tylko nasze mięśnie</i>		Plakat piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do pobrania www.zdrowedzieci.com – strefa Personelu)

	<i>potrzebują aktywności, ale również serce, mózg czy płuca.</i> N. zadaje Dz. pytanie: <i>Jakie znacie aktywności fizyczne?</i> N. uzupełnia te, których Dz. nie wymienili (<i>np. sprzątanie, zmywanie</i>). N.: <i>Czy wiecie, że Wasz organizm będzie czuł się dobrze, jeśli każdego dnia, niezależnie od pogody, spędzicie trochę czasu na zabawach, które wymieniliście przed chwilą?</i> N.: <i>Czas ruszać w dalszą drogę: owoce i warzywa – to największe pole naszej piramidy. Co to oznacza? Owoce i warzywa powinny znajdować się w każdym naszym posiłku, czyli 5 razy w ciągu dnia. Wymienimy wspólnie, jakie mamy posiłki w ciągu dnia?</i> N.: <i>Jakie znacie owoce i warzywa? Owoce i warzywa możemy jeść na surowo, możemy też je ugotować, upiec w piekarniku, dodawać do ciast czy też pić w postaci koktajli. Są bardzo kolorowe i każdy z nich inaczej smakuje.</i> N.: <i>Kiedy już wiemy, czego powinniśmy jeść najwięcej w ciągu dnia, idźmy dalej. Wejdźmy na kolejne piętro piramidy – produkty zbożowe. Do tej grupy zaliczamy: chleb, bułki, mąkę, z której piecze się chleb i bułki, ryż, kasze, makarony. Dzięki tym produktom mamy siłę do działania przez cały dzień. Najlepszym źródłem „paliwa” są dla nas produkty pełnoziarniste. Jak je rozpoznać w sklepie? – Mają ciemniejszy kolor od pozostałych, a w przypadku pieczywa – ich wnętrze i/lub skórka są pełne różnych ziarenek. Podczas zakupów poproście dorosłych, aby uważnie przeczytali skład kupowanego pieczywa.</i>	Dz. dzielą się swoimi pomysłami: <i>Gra w piłkę, taniec, jazda na rowerze, pływanie, spacer, jazda na hulajnodze, gimnastyka.</i> Dz. wymieniają: <i>Śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.</i> Dz. odpowiadają na pytanie: <i>jabłko, banan, gruszka, maliny, ziemniaki, marchew, pomidor...</i>	
--	--	--	--

	<i>Wspinamy się wyżej, robi się coraz bardziej stromo. Co widzicie?</i> – Produkty pochodzące z mleka. <i>Wasze organizmy potrzebują w ciągu dnia 3–4 szklanek mleka lub jogurtu czy plasterka sera. Pokażmy na palcach, ile to jest 3. Liczymy: „jeden, dwa, trzy.”</i> <i>Spójrzcie Dz., za nami już większa część piramidy. Wiemy już, czego powinniśmy jeść najwięcej, a czego trochę mniej.</i> <i>Przed nami ostre podejście w górę. Tam znajdują się: mięso, ryby i jajka. Widzicie, jak jest mało miejsca na tym piętrze piramidy, więc nie potrzebujemy jeść w ciągu dnia tych produktów w dużych ilościach. Jednak dostarczają nam one ważnych składników, których nasze ciało potrzebuje, żeby rosnąć i mieć siłę każdego dnia! Jesteśmy prawie na szczycie!</i> <i>Ostatnie kroki przed nami – tu znajdują się tłuszcze: orzechy, masło orzechowe, oleje. Na samym szczycie jest bardzo ciasno. Tłuszcze są nam potrzebne, jednak traktujemy je tylko jako dodatek i zjadamy w niewielkich ilościach. Co to znaczy? – Robiąc surówkę, dodajmy do niej łyżkę oleju rzepakowego, a przygotowując owsiankę na śniadanie, dodajmy do niej małą garść posiekanych orzechów. TAK OTO doszliśmy na sam szczyt piramidy żywieniowej! Jednak to nie koniec. Musimy pamiętać o wodzie, która powinna nam towarzyszyć podczas całej wspinaczki. Jest nam bardzo potrzebna, kiedy ćwiczymy, chodzimy, ale też kiedy siedzimy czy śpimy. W ciągu dnia Wasz organizm potrzebuje 6 szklanek wody. Ile to jest sześć? Policzymy ...1, 2, 3, 4, 5, 6.</i>	Dz. odpowiadają: <i>mleko, jogurt, ser.</i> Dz. liczą, pokazując liczby na palcach. Dz. odpowiadają na pytanie: liczą: 1, 2, 3, 4, 5, 6, pokazując liczby na palcach.	
--	---	--	--

	<i>Musimy o niej pamiętać, nawet wtedy, gdy nie chce nam się pić.</i> <i>Aby mieć siły na takie wspinaczki, musimy też odpowiednio się wysypiać. Pewnie każdy z Was lubi spać. W czasie snu nasz organizm się regeneruje, nabiera sił do kolejnych wyzwań i zabaw.</i>		
3. Tworzenie piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży i jej analiza	N.: <i>Teraz nadszedł czas na stworzenie własnej piramidy zdrowego żywienia.</i> N. na podłodze kładzie brystol z narysowanym konturem piramidy z podziałem na piętra. N. wyjmując z torby produkty, pokazuje Dz. i omawia piramidę, aby przypomnieć i zachęcić Dz. do udziału w tworzeniu piramidy na brystolu. Na koniec N. pokazuje obrazki z aktywnością fizyczną, omawia je. N.: <i>Dla naszego zdrowia powinniśmy każdego dnia poświęcać co najmniej godzinę na ćwiczenia, aktywność fizyczną, taką jak: jazda na rowerze, hulajnodze, granie w piłkę, spacer, skakanie na skakance.</i> <i>Jakie aktywności najbardziej lubicie?</i>	Dz. układają produkty na odpowiednich piętrach, zgodnie z omawianą piramidą. Dz. dyskutują, poszukują odpowiedzi. Dz. wypowiadają się, podają swoje propozycje, dyskutują.	Tablica, plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia - (do pobrania www.zdrowedzieci.com – strefa Personelu) , brystol, klej, marker, obrazki z aktywnością fizyczną, karty wybranych produktów spożywczych (do pobrania j.w.), świeże produkty spożywcze. Rada dla N.: Do stworzenia piramidy można wykorzystać np. maskotki lub inne obrazki przedstawiające elementy piramidy.
4. Wstęp do konkursu na mistrzowską kanapkę Detektywa Witaminki	N.: <i>Wiedząc już, jakie piętra musi pokonać sportowiec, aby dostać się na szczyt i zostać mistrzem, wyobraźcie sobie, że teraz Wy musicie pokonać drogę na szczyt. Bez porządnego śniadania może nie wystarczyć Wam sił. Dlatego stwórzmy kanapkę, która da Wam siły na wygraną – czyli mistrzowską kanapkę Detektywa Witaminki.</i>		Plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do pobrania www.zdrowedzieci.com – strefa Personelu))

5. Konkurs na mistrzowską kanapkę Detektywa Witaminki	N.: <i>Czas na konkurs na mistrzowską kanapkę. Pamiętajcie, że kanapka mistrza powinna zawierać produkty z każdego piętra piramidy, tylko wówczas zasługuje na miano mistrzowskiej. Tutaj (N. wskazuje na plakat z piramidą, umieszczony w widocznym miejscu dla każdego Dz.) macie odpowiedź, co musi zawierać kanapka mistrza.</i> N.: <i>Zanim zabierzemy się do pracy w kuchni, co musimy najpierw zrobić?</i> Cel konkursu: kanapka jak najbardziej różnorodna. Uwaga dla N.: Celem zadania jest stworzenie pełnowartościowej kanapki z wykorzystaniem wiedzy o zaleceniach pochodzących z piramidy żywienia. Ważne, aby N. nie zmuszał dzieci do zjedzenia kanapek.	Dz. udzielają odpowiedzi: <i>umyć ręce.</i> Dz. udają się do łazienki w celu mycia rąk. Każde Dz. zajmuje stanowisko przy wcześniej przygotowanym stole i przygotowuje kanapkę ze składników znajdujących się na stole (produkty wcześniej przygotowane, odpowiednio pokrojone).	Plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do pobrania www.zdrowedzieci.com – strefa Personelu), produkty spożywcze potrzebne do przygotowania kanapki, przybory kuchenne
6. Zabawa ruchowa	N.: <i>Dziś dowiedzieliśmy się, że oprócz tego co jemy, bardzo ważna jest aktywność fizyczna, aby rosnąć zdrowo i mieć siłę. Zatem co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”).</i>	Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD4YBKMkFs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)

Temat 2 – Scenariusz zajęć: Detektyw Witaminka szuka warzyw i owoców

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: <i>Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego naszego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo i mieć siłę? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia?</i> N.: <i>Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu: Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”)</i>	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie N.: <i>Sport, aktywność fizyczna, ruch, taniec, zabawy na świeżym powietrzu.</i> Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Rozmowa wstępna i omówienie właściwości warzyw i owoców	N.: <i>Dziś z Detektywem Witaminką będziemy szukać mistrza wśród warzyw i owoców. Ciekawe, gdzie możemy je znaleźć i jak wyglądają? Dlaczego dorośli mówią, że są zdrowe i co to oznacza? Poznajmy je bliżej.</i> N. pokazuje karty i omawia warzywa i owoce (opis dołączony do kart).	Dz. siedzą na krzesłkach lub na dywanie. Dz. wypowiadają swoje propozycje.	Karty zawierające zdjęcie warzyw i owoców wraz z opisem (do pobrania)
3. Zadanie do wykonania Sprawdzenie wiedzy Dz.	N.: <i>A teraz sprawdzimy, czy udało się Wam zapamiętać co nieco o mistrzowskich warzywach i owocach, o których usłyszeliście przed chwilą.</i> N. umieszcza karty (drzewo, krzak i ziemia) w widocznym miejscu, np. na podłodze. Pokazuje na żywo omawiane przed chwilą warzywa i owoce, zachęca Dz. do odpowiedzi na pytanie: <i>Gdzie rośnie?</i> N. przekazuje Dz., które odpowiedziało poprawnie, warzywo lub owoc.	Dz. zgłaszają się do odpowiedzi na zadane przez N. pytanie: <i>Jabłko rośnie na drzewie. Marchew rośnie w ziemi.</i> Dz., które poprawnie odpowiedziało na pytanie, odbiera od N. warzywo/owoc i umieszcza je przy właściwej karcie (drzewo/krzak/ziemia).	Karty (drzewo, krzew, ziemia) do pobrania, wybrane warzywa i owoce
4. Słuchanie piosenki Utrwalenie	N.: <i>Co powiecie na odrobinę muzyki? Słuchając piosenki „Alfabet warzywno-owocowy”, powtórzymy nazwy znanych Wam owoców i</i>	Dz. słuchają piosenki i obserwują N., który pokazuje warzywa i owoce wspominane w	Piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=gMZDply5YCg (muzyka i tekst: CeZik,

materiału	warzyw. Być może poznacie nowe warzywo czy też owoc. N. w trakcie piosenki pokazuje świeże owoce i warzywa, które posiada z poprzednich zadań/karty. Na koniec N. pyta Dz.: <i>Czy poznaliście nowe warzywo/owoc? Jeśli tak, to jakie?</i>	piosence. Dz. odpowiadają na pytanie.	grafika i animacja: Rafał Prześlica)
5. Zadanie domowe <i>Zadanie do wykonania z rodzicem/opiekunem</i>	N.: <i>Podobała Wam się piosenka?</i> N.: <i>Umówmy się, że Waszym zadaniem domowym będą zakupy z rodzicami, podczas których wybierzecie i kupicie owoc lub warzywo, którego nazwa zaczyna się od Waszej ulubionej literki, np. b jak banan i burak. Następnie pobawcie się wspólnie w kucharzy i ugotujcie potrawę z tym warzywem lub owocem.</i>	Dz. odpowiadają na pytanie.	
6. Szukanie owoców i warzyw (w ogrodzie/sali)	N.: <i>Detektyw Witaminka dostał nowe zlecenie. Ktoś pozbił owoce i warzywa z ogródka warzywno-owocowego i schował tak, żeby nikt ich nie znalazł. Detektyw Witaminka potrzebuje Waszej pomocy. Zabierzcie lupy/lornetki. Przy pomocy narzędzi detektywa poszukajcie ukrytych warzyw i owoców. Znalezione produkty odłóżcie na miejsce, z którego zostały zebrane.</i> N. wskazuje karty (drzewo/krzew/ziemia).	Dz. szukają w sali lub w ogrodzie ukrytych warzyw i owoców. Te, które zostały znalezione, odkładają przy odpowiednich kartach.	Lupy/lornetki karty (drzewo, krzew, ziemia) – do pobrania, warzywa i owoce
7. Gra memory warzywno-owocowe	N.: <i>Kto z Was chce zostać pomocnikiem Detektywa Witaminki? Teraz poćwiczmy Waszą pamięć i spostrzegawczość. Pod kubeczkami ukryte są pary warzyw/owoców. Kto chce wziąć udział w zabawie? Osoba, która najszybciej odnajdzie pary pod kubeczkami, zostaje zwycięzcą konkurencji.</i>	Dz. zgłaszają swoją chęć i biorą udział w grze.	Kubki, kawałki owoców lub warzyw (np. różyczki, kalafiora, różyczki brokuła, kawałki ogórka ze skórką, pomidorki koktajlowe, kawałki marchwi)

Temat 3 – Scenariusz zajęć: Koktajl na medal Detektywa Witaminki

TOK	CZYNNOŚĆ NAUCZYCIELA	CZYNNOŚĆ DZIECKA	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: <i>Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego naszego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia?</i> N.: <i>Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu:</i> <i>Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”)</i>	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie: <i>Sport, aktywność fizyczna, ruch, zabawy na świeżym powietrzu.</i> Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMkFs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Rozmowa wstępna Właściwości warzyw i owoców ze szczególnym uwzględnieniem koloru	N.: <i>Czy pamiętacie, jak niedawno poznawaliśmy mistrzowskie właściwości warzyw i owoców? Dowiedzieliśmy się między innymi, gdzie rosną. Pamiętacie, do czego możemy ich użyć w kuchni? A czy wiecie, że każdy kolor wśród warzyw i owoców dba o inną część Waszego ciała?</i> N. pokazuje owoc/warzywo w kolorze żółtym lub pomarańczowym, np. pomarańczę/ cytrynę/ banana. <i>Co tutaj mamy? Jaki to kolor? Wasza skóra potrzebuje warzyw i owoców w tym kolorze.</i> N. przekazuje owoc/warzywo Dz. i prosi o odłożenie go	Dz. siedzą na krzeselkach lub na dywanie. Dz. odpowiadają: <i>na drzewie, krzaczku, w ziemi.</i> Dz. odpowiadają. Dz. odpowiadają na pytania: <i>np. pomarańcza/ cytryna/ banan. Jest koloru żółtego/ pomarańczowego.</i> Odkładają owoc na odpowiednią kartę.	Karty z częściami ciała (skóra, oczy, mózg, serce, układ pokarmowy, nos, chusteczka, termometr) do pobrania, wybrane owoce i warzywa

	obok odpowiedniej karty z obrazkiem „skóra”. Następnie N. pokazuje owoc/warzywo w kolorze zielonym, np. ogórek/ cukinia/ zielona papryka. <i>Jak nazywa się ten owoc/warzywo? Jaki ma kolor? Zielone warzywa i owoce wspierają przede wszystkim Wasz mózg. Czy wiecie, co to jest mózg i gdzie się znajduje? Mózg znajduje się w naszej głowie (N. wskazuje na głowę) i dzięki niemu zapamiętujemy, ruszamy się, mówimy, widzimy.</i> N. przekazuje Dz. produkt i prosi o odłożenie go na odpowiednią kartę. Następnie N. pokazuje owoc/ warzywo w kolorze czzerwonym, np. czerwona papryka/ pomidor/ truskawka. <i>Jak nazywa się ten owoc/warzywo? Jaki ma kolor? Czerwone warzywa i owoce dbają przede wszystkim o Wasze serce i przewód pokarmowy, który znajduje się w Waszym brzuszku.</i> N. przekazuje Dz. produkt i prosi o odłożenie go na odpowiednią kartę. N. pokazuje owoc/warzywo w kolorze purpurowym	Dz. odpowiadają na pytania: <i>To jest ogórek/cukinia/ zielona papryka. Jest koloru zielonego.</i> Odkładają warzywo na odpowiednią kartę. Dz. podają swoje propozycje. Dz. odpowiadają na pytania: <i>To jest czerwona papryka/ pomidor/ truskawka. Jest koloru czerwonego.</i> Odkładają warzywo/owoc na odpowiednią kartę.	
--	---	--	--

	lub fioletowym, np. borówkę/śliwkę/czerwoną cebulę. <i>Jak nazywa się ten owoc/warzywo? Jaki ma kolor?</i> Purpurowe i fioletowe warzywa i owoce wspierają przede wszystkim Wasze oczy. N. przekazuje Dz. produkt i prosi o odłożenie go na odpowiednią kartę. N. pokazuje owoc/warzywo w kolorze białym. N. pyta Dz.: <i>Co to za owoc/warzywo</i>, np. czosnek, cebula, korzeń pietruszki. <i>Jaki ma kolor?</i> Białe warzywa chronią nas przed objawami choroby, takimi jak: katar, kaszel. N. przekazuje Dz. produkt i prosi o odłożenie go na odpowiednią kartę.	Dz. odpowiadają na pytania: <i>To jest borówka/śliwka/czerwona cebula. Jest koloru fioletowego.</i> Odkładają warzywo/owoc na odpowiednią kartę. Dz. odpowiadają na pytania: <i>To jest czosnek/cebula/korzeń pietruszki. Jest koloru białego.</i> Odkładają warzywo na odpowiednią kartę.	
3. Przygotowanie kolorowych koktajli Detektywa Witaminki	N.: <i>Teraz przygotujemy mistrzowskie koktajle – każdy z nich będzie miał inny kolor. Co musimy zrobić przed przystąpieniem do pracy w kuchni?</i> N. dzieli dzieci na 5 grup. Każdej grupie wręcza przepis na koktajl w formie graficznej i omawia wykonanie. N. z każdą grupą wykonuje koktajl według przepisu.	Dz. odpowiadają: <i>umyć ręce.</i> Dz. angażują się w pracę. Zgodnie z przepisem wykonują koktajl z pomocą N.	Przepis na koktajle (do pobrania), warzywa i owoce potrzebne do przygotowania koktajli, blender, kubki/szklanki
4. Sprawdzenie wiedzy	N.: <i>Teraz sprawdzimy, czy zapamiętaliście, jak na</i>		

	<i>nasze ciała działają wybrane kolory warzyw i owoców?</i> N. podchodzi do grup z grafikami części ciała i pyta: jaki kolor koktajlu zrobiła dana grupa i jakie jest jego działanie? N. prosi o wskazanie odpowiedniej karty z częścią ciała.	Dz. udzielają odpowiedzi.	
5. Aktywność ruchowa Wyścigi w rzędach	N. dzieli dzieci na 2–3 grupy, które ustawiają się w rzędach. Na sygnał N. biegną do ustalonego punktu, np. na końcu sali, kolejne Dz. startuje, gdy Dz. powracające poda hasło: „Detektyw Witaminka”. Wygrywa grupa, która pierwsza ukończy zabawę (zalecamy zabawę na świeżym powietrzu).	Dz. uczestniczą w zabawie	

Temat 4 – Scenariusz zajęć: Sztafeta smaków – pizza Detektywa Witaminki

(możliwość spędzenia całego dnia, np. z rodzicami/opiekunami w postaci pikniku lub w ramach zajęć grupowych przedszkolnych – 2 godziny)

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia? N.: Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu: Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”)	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie: Sport, aktywność fizyczna, ruch, zabawy na świeżym powietrzu. Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD4YBKMkFs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Rozmowa wstępna	N.: Czy wiecie, co to jest sztafeta? Jest to rodzaj zespołowej konkurencji, w której każdy z 4 zawodników musi przebiec wyznaczoną trasę; następny zawodnik z drużyny może wystartować dopiero gdy jego poprzednik pokona wyznaczoną trasę i przekaze mu pałeczkę. Może teraz my się pobawimy w sztafetę? Teraz już wiecie na czym polega ta konkurencja i jak dużo się podczas niej dzieje. W przypadku naszej pizzy będzie podobnie! Zarówno w sztafecie, jak i w naszej pizzy smaki się przeplatają. Możemy poczuć całą ich grę w zależności od dodatków. Jakie składniki można dodać do pizzy, aby była równie różnorodna jak mistrzowska kanapka Detektywa Witaminki? Pamiętacie piramidę, która umożliwia nam dojście na szczyt? N. wskazuje na plakat z piramidą.	Dz. siedzą na krzesłkach lub na dywanie. Dz. odpowiadają na zadane pytanie: Konkurencja, bieg, zawody. Dz. udzielają odpowiedzi, przedstawiają swoje propozycje: Papryka, pomidor, kukurydza, szynka, ser.	Plakat z piramidą zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (do pobrania)

3. Przygotowanie pizzy Detektywa Witaminki	N.: <i>Zanim zaczniemy pracę w kuchni i przed jedzeniem, co należy zrobić?</i> N.: <i>Teraz przygotowujemy wspólnie ciasto na pizzę.</i> N. przygotowane ciasto odkłada, aby wyrosło. N. dzieli Dz. na dwie grupy: pierwsza przygotowuje sos, druga dodatki.	Dz. odpowiadają: <i>Umyć ręce.</i> Dz. uczestniczą w przygotowaniu ciasta.	Przepis na pizzę . Rada dla N.: Odmierzanie i dodawanie składników można powierzyć Dz. Mieszanie i początkowe wyrabianie ciasta to zadanie dla N. Wyrobite ciasto należy podzielić na kawałki i dać Dz. do wyrabiania. Składniki do przygotowania ciasta, sosu i dodatków na pizzę
4. Zajęcia ruchowe – selerowa sztafeta	N. dzieli dzieci na 2–3 grupy, które ustawiają się w rzędach. Pierwsze dziecko z każdego rzędu trzyma w dłoni pałeczkę w postaci łodygi selera naciowego. Na sygnał N. biegnie do ustalonego punktu, np. na końcu sali, kolejne Dz. startuje po otrzymaniu pałeczki oraz gdy Dz. powracające poda hasło: „Detektyw Witaminka”. Wygrywa grupa, która pierwsza ukończy zabawę (zalecamy zabawę na świeżym powietrzu).		Seler naciowy do sztafety

Temat 5 – Scenariusz zajęć: Detektyw Witaminka na tropie tajemnej receptury przepysznej wody

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia? N: Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu: Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”).	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie: <i>Sport, aktywność fizyczna, ruch, zabawy na świeżym powietrzu.</i> Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Rozmowa wstępna	N.: W naszym ciele znajduje się dużo wody. Każdego dnia, przez to, że oddychamy, poruszamy się, jemy i śpimy, sporo jej tracimy. Dlatego musi być stale uzupełniana. Jeśli nie uzupełniamy zapasów wody, może dojść do odwodnienia. Kiedy jest za mało wody w naszym ciele czujemy się gorzej niż zwykle, jesteśmy zmęczeni i wolniej myślimy. Nasze serce traci siły do pracy. Każdy z nas powinien codziennie pić dużo wody, najlepiej małymi porcjami. Kiedy odczuwacie pragnienie i wołacie: Mamo, chce mi się pić!. Jest to sygnał, że Wasze ciało potrzebuje wody już w tej chwili. Pamiętacie, ile szklanek wody powinien wypić przedszkolak każdego dnia? Pokażcie na palcach, ile to jest 6 szklanek. Nasze ciała nie lubią, kiedy do wody dodany jest cukier. Kiedy pijemy wodę z dodatkiem cukru, szczególnie niezadowolone są nasze zęby. Narażamy je wtedy na niebezpieczeństwo, jakim jest próchnica. Chcąc mieć mocne i zdrowe zęby, pamiętajcie o piciu zwykłej wody, bez jej dosładzania.	Dz. siedzą na krzesłach lub na dywanie. Dz. odpowiadają na pytanie: 6 Dz. pokazują na palcach cyfrę „6”.	

3. Warsztaty kulinarne Przygotowanie przepysznej wody Detektywa Witaminki	N.: <i>Czy wiecie, że woda do picia może mieć bardzo ciekawy smak? Wystarczy dodać do niej kilka smacznych, tajnych składników. Detektyw Witaminka zdradził nam receptury na swoje ulubione wody smakowe.</i> <i>Co Wy na to, abyśmy je zrobili zgodnie z tajemniczym przepisem Detektywa Witaminki?</i> N. pokazuje karty z przepisami na smakowe wody. N. dzieli dzieci na 3 grupy. Każda grupa z pomocą N. wykonuje wody smakowe według załączonego przepisu.	Dz. odpowiadają Dz. wykonują z pomocą N. wody smakowe według przepisu.	Przepis na smakowe wody (do pobrania). Składniki: potrzebne do zrobienia wód: dzbanki, nóż, tacka
4. Zadanie do wykonania w domu do wykonania z rodzicem/opiekunem	N.: <i>Czy zapamiętaliście, ile szklanek wody powinniście pić każdego dnia?</i> N. rozdaje Dz. kartki z konturami 6 szklanek. N. tłumaczy Dz. wykonanie zadania: <i>Oto kolorowanka 6 szklanek, która pomoże Wam zadbać o odpowiednią ilość wody w Waszym ciele. Pełni rolę przypominajki. Wybierzcie dzień, np. sobotę lub niedzielę, kiedy uda Wam się wypić jedną szklankę wody, pokolorujcie ją. W ciągu dnia powinniście pokolorować 6 szklanek.</i>	Dz. odpowiadają: 6 szklanek.	Kolorowanka szklanki wody (do pobrania)
5. Ćwiczenie doświadczalne Tajemnica roślinki Detektywa Witaminki	N.: <i>Czy wiecie, że woda jest również niezbędna roślinom do wzrostu i życia? Zrobimy pewne doświadczenie, któremu będziemy przyglądać się przez kilka dni (ziarno fasoli).</i>		Wykonanie doświadczenia
6. Praca plastyczna	N. rozdaje Dz. kolorowankę. N.: <i>Mam dla Was zadanie. Pomóżcie Detektywowi Witamince znaleźć ukryte w kolorowance owoce i warzywa. Pokolorujcie je, gdy je znajdziecie.</i>	Dz. zajmują miejsca przy stoliku.	Kolorowanka (do pobrania), kredki

Temat 6 – Scenariusz zajęć: Słodki smak zwycięstwa – kulki mocy Detektywa Witaminki

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia? N.: Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu: Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”)	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie: <i>Sport, aktywność fizyczna, ruch, zabawy na świeżym powietrzu.</i> Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/ komputer/ odtwarzacz, piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Rozmowa wstępna	N.: W ciągu ostatnich dni dużo rozmawialiśmy o mocy warzyw i owoców, znaczeniu wody dla naszego ciała. Jesteśmy jak sportowcy i wygląda na to, że zbliżamy się do mety. A co powinien zrobić sportowiec po długim i intensywnym wysiłku? Konieczne jest także uzupełnienie poziomu energii, podobnie jak tankujemy auto, kiedy skończy się paliwo – do tego celu świetnie nadają się domowe słodkości. Pomagacie dorosłym wykonywać domowe desery? Przygotowując je samodzielnie w domu, mamy pewność, że będą dostarczały nam wielu ważnych składników, niezbędnych do odzyskania siły po zakończeniu zawodów. N.: Dziś wykonamy zwycięskie kulki mocy Detektywa Witaminki, które będą miały składniki idealne do odzyskania siły przez każdego małego sportowca. Macie dziś okazję	Dz. siedzą na krzesłkach lub na dywanie. Dz. podają swoje propozycje: <i>odpocząć, rozciągnąć zmęczone mięśnie, wyspać się, napić się wody.</i> Jeśli ww. propozycje nie padną ze strony dzieci N. je wymienia. Dz. odpowiadają na pytanie	

	<i>przekonać się, jak pyszne i łatwe w przygotowaniu mogą być domowe słodkości.</i>		
3. Ćwiczymy oddychanie z Detektywem Witaminką	N.: Wiemy już, jak ważny jest ruch i odpowiednie jedzenie dla naszego zdrowia. Nie możemy jednak zapominać o odpoczynku i regeneracji. Bardzo ważne jest to, jak oddychamy. Zapraszam Was teraz na chwilę relaksu/odpoczynku. N.: Połóżcie się wygodnie na dywanie. Połóżcie swoje dłonie na brzuchu. Leżąc swobodnie i oddychając, zwróćcie uwagę na Wasz brzuszek – jak unosi się do góry, a potem opada w dół. Dzieci wykonują ćwiczenie przez kilka minut, na znak nauczyciela, kończą je.	Dz. kładą się na dywanie i wykonują polecenia N.	

Temat 7 – Scenariusz zajęć: Detektyw Witaminka na mecie

TOK	CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA	CZYNNOŚCI DZIECI	ŚRODKI DYDAKTYCZNE
1. Zabawa ruchowa	N.: Witajcie Dz. Czy pamiętacie z ostatniego spotkania, co oprócz jedzenia jest bardzo ważne, aby rosnąć zdrowo? Na co powinniście poświęcać co najmniej godzinę w ciągu dnia? N.: Zatem dzisiejsze spotkanie zaczniemy od ruchu: Co powiecie na odrobinę muzyki i gimnastyki? (YT: „Jarzynowa gimnastyka”)	Dz. witają się z N. Dz. odpowiadają na pytanie: Sport, aktywność fizyczna, ruch, zabawy na świeżym powietrzu. Dz. poruszają się w takt muzyki.	Laptop/komputer/ odtwarzacz. Piosenka: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEs (muzyka: Sławomir Szudrowicz, słowa: Jerzy Delwo, wykonanie: Centrum Uśmiechu)
2. Powtórzenie i utrwalenie wiadomości z całego programu	N. mówi do Dz.: Powtórzmy, czego dowiedzieliśmy się podczas Olimpiady smaków. N. zadaje pytania: - Ile posiłków w ciągu dnia powinniśmy spożywać? N.: W takim razie robimy teraz 5 przysiadów – jak 5 posiłków w ciągu dnia - Ile porcji warzyw i owoców powinniśmy jeść każdego dnia? N.: To teraz wykonujemy 5 pajacyków – jak 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. - Ile porcji mleka i produktów mlecznych powinien spożywać każdy przedszkolak? N: To teraz wykonujemy 3 skłony – jak 3 porcje mleka i produktów mlecznych każdego dnia - Ile szklanek wody powinien wypijać przedszkolak każdego dnia? N.: Proszę teraz wykonać 6 podskoków – jak 6 szklanek wody na każdy dzień.	Dz. siedzą na krzesłkach lub na dywanie. Dz. odpowiadają: 5 Dz. odpowiadają: 5 Dz. odpowiadają: 3 Dz. odpowiadają: 6	

3. Zakończenie Rozdanie dyplomów	N.: <i>W imieniu Detektywa Witaminki bardzo dziękuję za udział w Olimpiadzie smaków. Każdy z Was ma szansę wystąpić kiedyś na Igrzyskach Olimpijskich! Aby to osiągnąć, każdego dnia podążajcie tropem Detektywa Witaminki! Wtedy macie szansę znaleźć się na podium.</i> N. rozdaje dyplom każdemu Dz.		Dyplomy
---	--	--	---------

2.3. Wykaz materiałów edukacyjnych i promocyjnych

Materiały promocyjne i edukacyjne do pobrania ze strony [Ministerstwa Zdrowia](#):

- grafika Detektywa Witaminki
- plakat Piramida żywienia
- karty warzyw i owoców
- karty aktywność
- karty z częściami ciała
- przepis na koktajle
- przepis na wody smakowe
- kolorowanka – szklanki wody
- kolorowanka – Detektyw Witaminka szuka warzyw i owoców

PIZZA ORKISZOWA

- 700 g mąki pszennej
- 300 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- łyżeczka soli
- 650 ml ciepłej wody
- 2 łyżki suszonych drożdży
- 1 łyżeczka cukru
- 3 łyżki oliwy z oliwek

Wskazówka: można podzielić wszystkie składniki na pół, uformować dwie porcje ciasta – będzie łatwiejsze do wyrabiania.

Wodę, drożdże, cukier i oliwę połączyć w dużej misce. Wymieszać i odstawić na kilka minut. Dodać mąki i sól – całość delikatnie wymieszać łyżką. Gdy mąka z wodą będą połączone, delikatnie wyrabiać ciasto dłońmi przez ok. 10 minut, aż będzie jednolite i miękkie. Gotowe ciasto odstawić pod przykryciem (ściereczką) do wyrośnięcia na minimum 40 minut. Po tym czasie wyjąć ciasto z miski na podsypany mąką blat i uformować kulę. Podzielić na kilka części, uformować kulki i położyć na blacie, przykryć ściereczką. Piekarnik nagrzać do maksymalnej temperatury, np. 250 stopni C (z funkcją termoobieg). Z każdym kawałkiem ciasta postępować w następujący sposób: delikatnie rozciągać je na okrąg o średnicy około

25 cm. Ciasto ułożyć na blaszce (wyłożonej papierem do pieczenia), posmarować sosem i ułożyć wybrane dodatki. Piec około 10 minut do zarumienienia brzegów.

Sos: passata, bazylia, oregano, świeży czosnek starty na tarce o drobnych oczkach, sól i pieprz

Ćwiczenie doświadczalne: Fasola

Do scenariusza 4: Tajemnica roślinki Detektywa Witaminki

Potrzebne:

- 3 nasiona fasoli
- słoik, ok. 0,25 l
- podstawka
- gaza
- gumka recepturka/sznurek

Wykonanie:

1. Należy nałożyć na słoik gazę i przymocować ją za pomocą gumki recepturki lub sznurka
2. Wykonać dołek w gazie, wciskając ją lekko palcem do środka słoika
3. Słoik uzupełnić wodą, aby gaza stykała się z powierzchnią wody
4. Położyć na gazę 3 nasiona fasoli
5. Postawić słoik na podstawek i umieścić na parapecie, aby zapewnić hodowli odpowiednie oświetlenie
6. Należy pamiętać o uzupełnianiu wody, aby nasiona były stale wilgotne, do czasu aż pojawią się korzenie.