

SCENARIUSZ KONKURSU SZKOLNEGO – WITAMINKA

Konkurs o tematyce prozdrowotnej przeznaczony dla uczniów klas I - III

Opracowanie mgr Beata Duraj, nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 21 w Bytomiu

Cel konkursu – propagowanie zdrowego i racjonalnego odżywiania oraz kształtowanie pozytywnych nawyków w odżywianiu się.

Cele edukacyjne – uczeń zna :

- ✓ zasady prawidłowego układania jadłospisu
- ✓ nazywa podstawowe witaminy oraz wie jaka rolę pełnią dla człowieka
 - ✓ wie co to znaczy zdrowa żywność
 - ✓ rozpoznaje produkty bogate w witaminy
- ✓ zasady higieny spożywania i przygotowywania posiłków

ZASADY ORGANIZACJI KONKURSU:

- w konkursie bierze trzech przedstawicieli z poszczególnych klas
- uczniowie wybierają zestaw pytań i odpowiadają na niego ustnie (każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt)
- uczniowie odpowiadają na zagadki i piszą na kartonikach odpowiedź (każda prawidłowa odpowiedź to 1 punkt)
- inna grupa uczniów z danej klasy wykonuje **dodatkowe zadania** zlecone przez prowadzącego konkurs
- wszystkie zadania są punktowane a suma punktów to wygrana klasy
- czas do przeprowadzenia konkursu (od 1 do 2 godzin)

ZAŁĄCZNIKI :

1 ZESTAWY PYTAŃ

1	<ul style="list-style-type: none">○ CZEGO OWOCE ZAWIERAJĄ NAJWIECEJ ?○ DLACZEGO DOROŚLI POTRZEBUJĄ MNIEJ SNU , NIŻ DZIECI ?○ DLACZEGO NALEŻY ODDYCHAĆ PRZEZ NOS ?
2	<ul style="list-style-type: none">○ CO NALEŻY JEŚĆ BY MIEĆ ZDROWE ZĘBY ?○ CO CI DAJĄ PROMIENIE SŁONECZNE ?○ ILE GODZIN POWINIENES SPAĆ ?
3	<ul style="list-style-type: none">○ DLACZEGO KAŻDY Z DOMOWNIKÓW POWINIEN UŻYWAĆ SWOJEGO RĘCZNIKA ?○ SPOŻYWANIE ŚWIEŻYCH WARZYW I OWOCÓW CHRONI PRZED.....○ PO CZYM POZNAĆ ZDROWEGO CZŁOWIEKA ?
4	<ul style="list-style-type: none">○ DLACZEGO MŁODSZE DZIECI NIE POWINNY MIEĆ DOSTĘPU DO APTECZKI Z LEKARSTWAMI ?○ CZEŚCIEJ ZMIENIAMY BIELIZNĘ OSOBISTĄ ZIMĄ , CZY LATEM ?○ CZY GIMNASTYKOWAĆ NALEŻY SIĘ W ZWYKŁYM UBRANIU ?

5	<ul style="list-style-type: none"> ○ CZEGO OWOCE ZAWIERAJĄ NAJWIECEJ ? ○ DLACZEGO ŻYWNOSĆ NALEŻY CHRONIĆ PRZED OWADAMI ? ○ JAKIE POWINNIŚMY PIĆ MLEKO ?
6	<ul style="list-style-type: none"> ○ JAKIE ZNASZ NAZWY WITAMIN ? ○ CZY ALKOHOL UNIEMOŻLIWIA PRACĘ MÓZGU ? ○ CZY WSKAZANY JEST DUŻY WYSIŁEK FIZYCZNY PO OBFITYM POSIŁKU ?
7	<ul style="list-style-type: none"> ○ JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ NAJWIECEJ WITAMINY C ? ○ PO KTÓREJ STRONIE CZŁOWIEK MA SERCE ? ○ JAK CZĘSTO MYJEMY RĘCE ?
8	<ul style="list-style-type: none"> ○ CO MOŻE POJAWIĆ SIĘ WE WŁOSACH, GDY O NIE, NIE DBAMY ? ○ WITAMINY ZNAJDUJĄ SIĘ NAJCZĘŚCIEJ W.....? ○ DLACZEGO STOPY MYJEMY DOKŁADNIE MIĘDZY PALCAMI ?
9	<ul style="list-style-type: none"> ○ JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ NAJWIECEJ WITAMINY C ? ○ PO KTÓREJ STRONIE CZŁOWIEK MA SERCE ? ○ JAK CZĘSTO MYJEMY RĘCE ?
10	<ul style="list-style-type: none"> ○ MLEKO ZAWIERA DUŻO ○ NAJZDROWSZE WARZYWA TO SUROWE, CZY UGOTOWANE ? ○ GDZIE ZNAJDUJE SIĘ DUŻO WITAMINY D ?
11	<ul style="list-style-type: none"> ○ CZY NALEŻY SUSZYĆ ZUŻYTE CHUSTECZKI DO NOSA NA KALORYFERZE ? ○ CO TO JEST BAKTERIA ? ○ GDZIE ZNAJDUJE SIĘ DUŻO WITAMINY B ?
12	<ul style="list-style-type: none"> ○ JAKIE PRODUKTY, ICH SPOŻYWANIE WPŁYWA NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ KOŚCI ? ○ NAJZDROWSZE WARZYWA TO SUROWE, CZY UGOTOWANE ? ○ GDY BOLI CIĘ GŁOWA, CO NAJLEPIEJ ZROBIĆ ?
13	<ul style="list-style-type: none"> ○ MLEKO ZAWIERA DUŻO ○ JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ NAJWIECEJ WITAMIN ? ○ GDZIE ZNAJDUJE SIĘ DUŻO WITAMINY A ?
14	<ul style="list-style-type: none"> ○ BRAK JAKIEJ WITAMINY WPŁYWA NA ZŁY ROZROST KOŚCICA U CZŁOWIEKA.? ○ NAJZDROWSZE WARZYWA TO SUROWE, CZY UGOTOWANE ? ○ NAJWAŻNIEJSZE , ABY UBRANIE BYŁO ZAWSZE SUPER MODNE ?
15	<ul style="list-style-type: none"> ○ CO ROZWIJA SIĘ SZYBKO NA NIE MYTYCH ZĘBACH ? ○ GDZIE ZNAJDUJE SIĘ DUŻO WITAMINY B ? ○ CZY WSKAZANY JEST DUŻY WYSIŁEK FIZYCZNY PO OBFITYM POSIŁKU ?

2 ZADANIA DODATKOWE DLA 5 OSOBOWEJ GRUPY UCZNIÓW

(Każda klasa ma inne zdanie)

ZADANIE 1

Uczniowie na kartce z bloku rysują :

- 10 owoców
- 10 warzyw
- 10 przetworów mlecznych

(za każdą prawidłową rzecz, klasa otrzymuje 1 punkt,
warunek rzeczy muszą pochodzić z Polski)

ZADANIE 2

Inna grupa uczniów układa jadłospis jednego dnia.

ZADANIE 3

Uczniowie rysują na kartce z bloku, jak najwięcej przyborów toaletowych.
(za każdą prawidłową rzecz, klasa otrzymuje 1 punkt)

ZADANIE 4

Każda grupa uczniów układa hasło zachęcające do prawidłowego odżywiania się.

ZADANIE 5

Są na stoliku różne produkty,(mleko, owoce, warzywa, soki).
Zadaniem przedstawicieli z klas wybrać dowolną rzecz i przygotować reklamę słowną.

3 ZAGADKI – O JAKĄ WITAMINĘ PYTAM ?

- ❖ ZDROWE, CHETNIE SPOŻYWANE PRZEZ DZIECI.
 - ❖ POPULARNE DRZEWO OWOCOWE
 - ❖ JEDEN Z PRZETWORÓW OWOCOWYCH DO ROBIENIA SOKU
 - ❖ JEJ NATKA ZAWIERA DUŻO WITAMINY C

SPOŻYWANIE MLEKA, POMIDORÓW,
MASŁA MA WPŁYW NA ZDROWY
WZROK **A**

JESZ MNIE W ZIARNACH I
ORZECHACH, JESTEM TEŻ
W DROŻDŻACH **B**

DZIĘKI MNIE SIĘ NIE PRZEZIĘBIASZ
I MAM WPŁYW NA LEPSZE GOJENIE
SIE RAN **C**

JESTEM W MLEKU, RYBACH I JAJKACH
D

ZNAJDUJĘ SIĘ W KAPUŚCIE,
SZPINAKU, HAMUJĘ KRWAWIENIE
K