

Pakiet Nauczycielski



www.MyFriendBoo.com

My Friend Boo odcinki Zdrowe Zycie
powstał w ramach projektu ACTIVE
przy wsparciu programu HEALTH.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



Indeks

Podziękowania	3
Lekcja 1 Sniadanie <i>'Światowa Pilka'</i>	4
Lekcja 2—Ruch <i>'Urodziny Zeno'</i>	20
Lekcja 3 —Przekaski <i>'Wszystkiego po trochu'</i>	30

Podziękowania

Chcielibyśmy podziękować wielu osobom za ich współpracę przy wyprodukowaniu tego pakietu. Podziękowania dla następujących Dziecięcych Muzeów i Szkół za ich wsparcie i tłumaczenie tych materiałów:

- **Explora, the Children Museums of Rome Italy**
- **Technopolis , The Children's Science Centre, Mechelen Belgium**
- **Artland in Sofia Bulgaria**
- **ParkMiniatur, Łódź Poland**
- **Imaginosity Dublin Children's Museum Ireland**
- **CEIP La Llàntia – Mataró—Spain**

Jesteśmy szczególnie wdzięczni nauczycielom i uczniom z uczestniczących szkół, którzy byli wspaniali w poświęceniu czasu do przejrzenia ocinków zdrowego życia, przetestowaniu pakietu nauczycielskiego i pomocy w udzieleniu odpowiedzi podczas projektu:

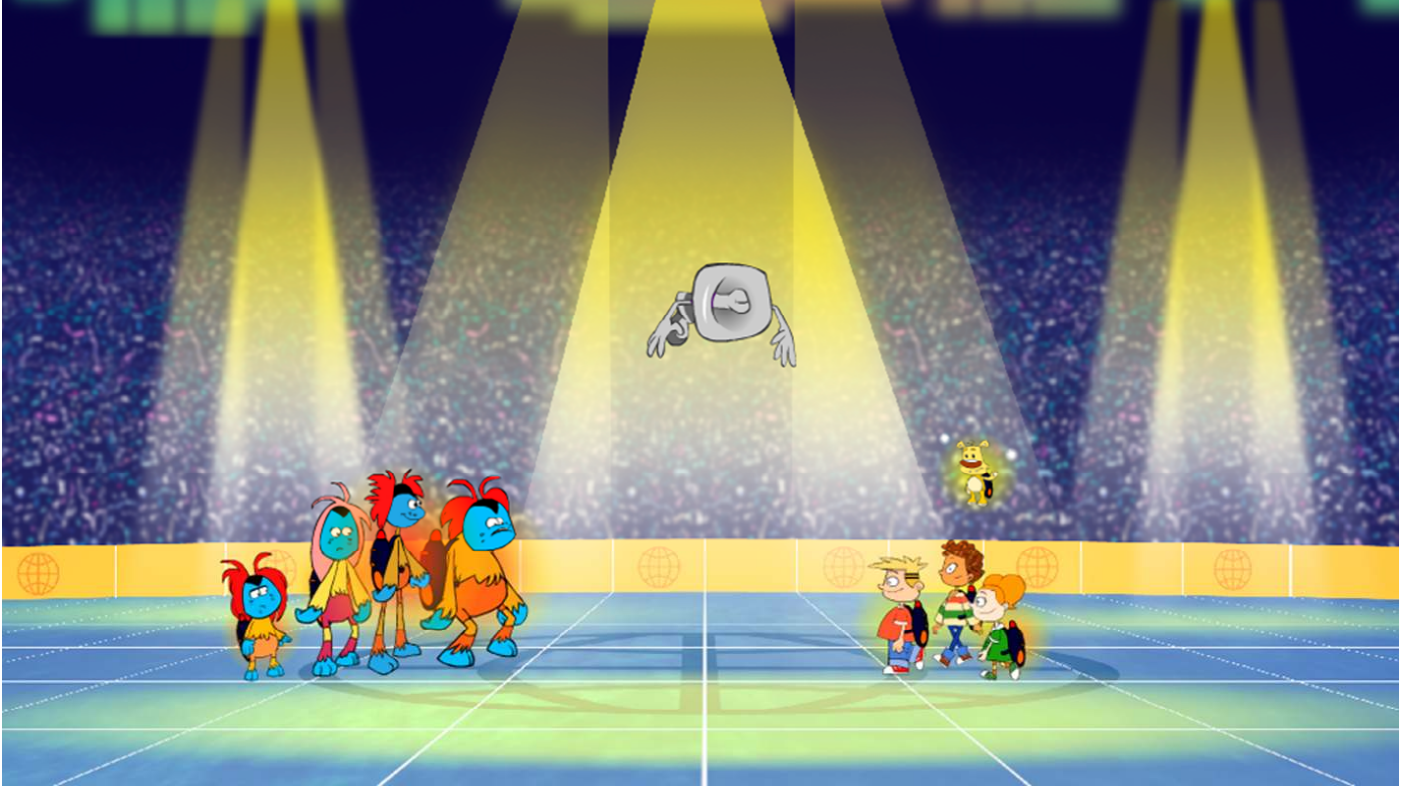
- **Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, Rome Italy**
- **SintRomboutscollege, Mechelen Belgium**
- **Queen Of Angels Primary School, Dublin Ireland**
- **Primary School number 12, im. Mariana Batki, Łódź Poland**
Primary School number 173 im. Kosciuszko's , Łódź Poland
- **Primary School 120 'Georgi Stoikov Rakovski' , Sofia Bulgaria**
- **Escola La Llàntia – Mataró—Spain**

Wyrazy uznania dla wszystkich partnerów projektu ACTIVE i dla tych, którzy zapewnili swoje wsparcie i pomysły przy realizacji istniejącego projektu.

The ACTIVE project coordinator

Lekcja 1 - Sniadanie

'Swiatowa Pilka'



Lekcja 1 - Śniadanie

'Światowa Pilka'

Proszę przeczytać ten fragment przed rozpoczęciem lekcji w celu zaznajomienia się z zagadnieniami występującymi podczas tej lekcji.

Śniadanie to **najważniejszy posiłek dnia**, choć jest to posiłek, który najczęściej pomijamy. Aby w pełni cieszyć się śniadaniem, ważne jest aby doceniać zapachy i smaki, jedząc wszystko w odpowiednim czasie.

Regularne spożywanie śniadań może mieć **pozytywny wpływ na funkcje poznawcze dzieci**, zwłaszcza pamięć, osiągnięcia szkolne, uczestnictwo i obecność na zajęciach i nastrój.

Spożywający śniadania mają **ogólnie lepszą i zbalansowaną dietę**, bogatszą w witaminy i minerały i lepszą przemianę materii. Na przykład gotowe do spożycia płatki zbożowe są bogatym źródłem tych składników pokarmowych i powinny być częścią zdrowego śniadania.

Regularnie jedzenie śniadań znacząco i pozytywnie współdziała przy **wchłanianiu wapnia**. Wchłanianie wapnia jest kluczowym odżywczym problemem dla dzieci i nastolatków ponieważ przyrost wapnia w kościach jest najwyższy podczas dojrzewania. (Znaczna liczba dzieci nie spełnia odpowiednich zaleceń odnośnie przyjmowania wapnia!!).

Omijanie śniadania to powszechne zachowanie obserwowane u dzieci i nastolatków, które mają nadwagę lub są otyłe; może to być też związane z zaburzeniami odżywiania. Omijanie śniadań jest powiązane ze wzrostem podjadania lub zwiększonego przyjmowania tłustych przekąsek w późniejszej porze dnia.

Pomijający śniadania są częściej mniej skłonni do angażowania się w aktywności fizyczne, co może przyczyniać się do wzrostu wagi. Dzieci i nastolatki, którzy spożywają śniadania mają lepszą tendencję do zdrowej wagi ciała.

Przyzwyczajenia żywieniowe rodziców są bezpośrednio powiązane z zarówno niezdrowymi jak i zdrowymi przyzwyczajeniami dzieci i nastolatków. Na przykład rodzice, którzy jedzą śniadania, często mają dzieci także spożywające śniadania.

Chcesz poczytać więcej o tym zagadnieniu? Zobacz: "Nawyki śniadaniowe, status odżywczy, waga ciała i szkolne osiągnięcia dzieci i nastolatków." (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):743-60)

W przypadku jakichkolwiek pytań: <http://www.animate-eu.com/active/> (sekcja "eat")

Pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać:

- 1) Mleko lub mleczne produkty (takie jak mleko, jogurt lub mało tłusty ser)
- 2) Płatki zbożowe, chleb lub herbatniki, to znaczy źródła węglowodanów by dać nam pierwszy przypływ energii, którą potrzebujemy za dnia
- 3) Owoce (lub soki bez dodatku cukru) by dać nam witaminy i wodę. Jest to także źródło jednego z twoich "pięć na dzień" (przynajmniej pięć porcji owoców lub warzyw na dzień)

Zobacz następującą kampanię brytyjskiej Narodowej Służby Zdrowia dla większej ilości detali:

www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Wprowadzenie

Rozpocznij lekcję zadając dzieciom pytanie "ilu z was jadło dziś śniadanie?" Dzięki temu pytaniu uzyskasz procentowy odsetek odpowiedzi na tak lub nie.

Przedyskutuj z klasą rodzaje śniadań, które jedli: "Jeśli miałeś dziś śniadanie, co podczas niego jadłeś?" Spisz odpowiedzi na tablicy, zaznaczając krzyżykami ile razy dany typ jedzenia był spożywany przez dzieci. Ważne jest by zebrać odpowiedzi bez oceniania co dane dziecko jadło, ważne jest żeby rozbudzić zaangażowanie dzieci

Oglądanie animacji

Obejrzyj odcinek ze swoją grupą lub jeśli nie jest to możliwe rozdaj arkusze 1 i 2 (dostępne na końcu pakietu). Arkusze stworzą zarys przebiegu wydarzeń w animacji i zapewnią obrazy i klatki z filmu. Dzieci mogą także przeczytać fabułę samemu (w zależności od ich wieku) lub wysłuchać opowieści czytanej przez nauczyciela.

Zajęcia 1 – Burza mózgów: o śniadaniu

Cel zajęć: Zainteresować wszystkie dzieci w celu tworzenia świadomości o ważności jedzenia Śniadań

Po obejrzeniu animacji lub przeczytaniu historyjki, nauczyciel może zapytać dzieci o ich odpowiedzi. Poniżej mamy kilka pytań do pobudzenia grupowej dyskusji:

- Czy lubisz takie śniadanie jakie jedli Ben, Lucy i Jaq?
- Który bohater podobał Ci się najbardziej?
- Co zwykle jesz na śniadanie?
- Gdzie przeważnie jesz śniadanie? (W domu, w aucie/autobusie w drodze do szkoły, w kawiarni lub restauracji....)
- Z kim zwykle jesz śniadanie?
- Czy rozmawiasz z rodziną podczas śniadania?
- Czy jesz śniadanie siedząc przed telewizorem?
- Czy lubisz jeść śniadanie czy jesteś zbyt śpiący by cieszyć się nim?
-

Ważne jest by zainteresować wszystkie dzieci tymi zajęciami, nawet te dzieci, które często pomijają śniadanie pytając się je czemu? (może dlatego, że nie uważają jedzenia proponowanego im na śniadanie za wystarczająco smaczne; lub dlatego, że nie mają wystarczająco czasu lub apetytu; a może dlatego, że nie mają z kim zjeść śniadania?)

Spytaj także dzieci czy mają inne rodzaje śniadania w weekendy.

Na koniec zapytaj: "Co się stało Lucy kiedy nie zjadła śniadania? Czy wiecie dlaczego?"

Zajęcia 2 – Malowanie: dlaczego należy jeść śniadania?

Cel zajęć: wypromować śniadania wśród dzieci, które przeważnie ich nie jedzą.

Materiały: Arkusz 3, przybory do malowania

Pokaż arkusz 2 dzieciom (jest on na końcu pakietu), a następnie powieś na ścianie. Zapytaj: "Kiedy nie jesz śniadania, który z tych obrazków podoba ci się najbardziej?" Namaluj go w swoim zeszyte. Młodsze dzieci (5-6 lat) można poprosić o namalowanie tylko ich samych w porze śniadaniowej. Starsze dzieci można poprosić by znalazły właściwe przymiotniki do obrazków lub podpisy do obrazków.

Zajęcia 3 – Ile jest rodzajów śniadań?

Cel zajęć: pokazać, że na śniadanie można zjeść prawie wszystko, ale z umiarem i że zawsze prościej jest znaleźć coś smacznego. Zabawne może być urozmaicanie śniadań i odkrywanie nowych smaków.

Materiały: przybory do malowania, plakaty

Podziel dzieci na 4 grupy (grupy może być mniej w zależności od liczby dzieci i/lub typów śniadań wyróżnionych na tablicy podczas sekcji wprowadzającej). Dzieci, które nie jadają śniadań powinny być przydzielone do różnych grup. Każda grupa powinna stworzyć plakat (malując, wycinając zdjęcia z gazet...), który ukaże rodzaj śniadania każdej grupy.

Grupy mogą być następujące:

- Rzeczywiste słodkie śniadanie (to znaczy co dzieci jedzą naprawdę, np.: herbatniki, ciastka, słodkie płatki kukurydziane...)
- Idealne słodkie śniadanie (to znaczy jakie słodkie typy jedzenia chciałyby jadać na śniadania)
- Rzeczywiste smaczne śniadanie (to co dzieci jedzą naprawdę, np.: chleb, tosty, szynkę, ser...)
- Idealne smaczne śniadanie (jakie smaczne produkty lubią jeść w porze śniadaniowej)

Propozycja: dlaczego nie zorganizować "dnia specjalnego śniadania" w twojej klasie? Dzieci z każdej grupy mogą przynieść jedzenie z ich plakatów i zjeść śniadanie razem. Rodzice także mogą zajrzeć jeśli mają taką możliwość.

Zajęcia 4 (zadanie domowe) – Przepis na śniadanie

Cel zajęć: uświadomić rodziców o tym jak ważne jest śniadanie

Materiały: Arkusz 4

Przejrzyj Arkusz 4 (na końcu pakietu) razem z klasą i daj kopie każdemu dziecku do zabrania do domu.

Arkusz zapewni kilka podpowiedzi na przepis na śniadanie, które można przygotować ze swoimi rodzinami np.: w weekend.

Ewentualnie, nauczyciele mogą użyć te przepisy i inne (zaproponowane przez dzieci lub rodziców) do stworzenia "Klasowa książka przepisów śniadaniowych"

Zajęcia 5 – Śniadania na przestrzeni wieków

Cel zajęć: uświadomić rodziców o tym jak ważne jest śniadanie

Każde dziecko należy poprosić o spytanie się rodziców lub starszych członków rodziny, o to co jedli na śniadania kiedy byli młodzi - i opowiedzieć w klasie. Klasa może zobaczyć jak bardzo nawyki żywieniowe i produkty zmieniały się przez lata. Może te przepisy mogą zostać odtworzone w domu przy rodzinnym śniadaniu?

Kolejnego dnia rodzice mogą pozwolić (tylko jeden raz) swoim dzieciom zdecydować co rodzina powinna zjeść na śniadanie, nawet jeśli będą to trochę szalone pomysły...!!

Dzieci zostaną poproszone aby namalować lub napisać krótkie sprawozdanie o obu tych czynnościach i przedyskutowanie ich w klasie.

Zajęcia 6 – Zabranie przesłania do domu

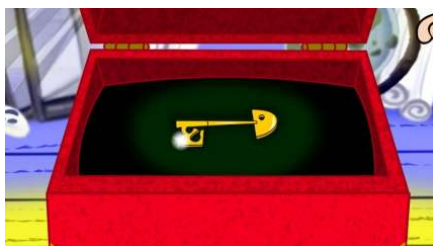
Materiały: Arkusz 5

Wydrukuj arkusz 5 i rozdaj rodzicom — lub przedyskutuj jego zawartość na specjalnie zorganizowanym spotkaniu dla nauczycieli i rodziców.

Arkusz 1

Wprowadzenie do odcinków

Pewnego dnia Ben, jego mała siostra Lucy i najlepsza przyjaciółka Jaq, grając na strychu pełnym starych rupieci znajdują bardzo zaniedbaną i staro wyglądającą zabawkę-psa oraz uszkodzoną planszę z karuzelą.



Nagle wydarza się coś bardzo niezwykłego i magicznego - mała zabawka-pies ożywa i zaczyna mówić i chodzić wkoło, a uszkodzona karuzela na planszy zaczyna się kręcić!



Pies przedstawia się jako Boo i używając magicznej karuzeli zabiera dzieci na pełną przygodę wycieczkę do wielu niesamowitych i wspaniałych miejsc, gdzie nauczą się o ważności szpiegowania śniadań, przy okazji bawiąc się niesamowicie!

Biografie Bohaterów



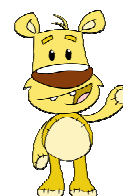
BEN ma osiem lat i jest bardzo aktywny, uzdolniony sportowo i uwielbia jazdę na deskorolce. Jest rozważny i praktyczny, co czyni go przywódcą tej małej grupy. Potrafi bardzo dobrze motywować każdego do wspólnego realizowania zadań oraz potrafi kreować się na 'fajnego kumpla', ale łatwo ulega zakłopotaniu przez swoją małą siostrę Lucy, która podąża za nim i przyjaciółmi.

JAQ jest najlepszą przyjaciółką Bena i również ma 8 lat. Jaq jest sumienna oraz bardzo obeznana we wszystkich sprawach. Lubi słuchać muzyki, jeździć na rowerze i kocha jedzenie!



LUCY jest młodszą siostrą Bena, ma pięć lat i jest dość dojrzała jak na swój wiek. Lubi chadzać wraz ze swoim starszym bratem i jego przyjacielem, uważa się za 'bardzo dorosłą' i nie lubi, kiedy mówi się jej co ma robić. Bardzo lubi wykonywać różne zajęcia, jest ciekawska, niczego się nie boi i nie wie kiedy się po prostu uciszyć. Lucy ma niezwykłą zdolność podjudzania i powodowania kłopotów oraz denerwowania swojego starszego brata.

BOO jest psem-zabawką. Jest trochę zniszczony i znoszony, ale zmienia się, kiedy staje się prawdziwym bohaterem. Boo szybko mówi i jest trochę z boku, ale jest przy tym bardzo zabawny. Ma coś z wodzireja. Jest dość tajemniczy i trudno oszacować jego wiek. Jest przyjazny i występuje jako doradca dla dzieci.



Arkusz 2

'Światowa Piłka' – Opowiadanie i obrazki

Jaq i Ben jedzą śniadanie. Lucy dołącza do nich i jest bardzo podekscytowana - jest weekend, jest słonecznie na zewnątrz i chce wyjść na dwór się pobawić. Ben i Jaq także chcą wyjść i się pobawić, ale Lucy musi zjeść najpierw śniadanie. Lucy nie jest zbyt cierpliwa, chce wyjść i się bawić! Oni powinni powiedzieć o tym zachowaniu Boo.

Idą na strych spotkać się z Boo. Lucy przekreśla magiczny klucz i Boo powraca do życia. Ben opowiada Boo jak Lucy chciała wyjść pobawić się na dwór bez zjedzenia śniadania.

Boo mówi im, że zna odpowiednie miejsce, w które ich może zabrać... Wszyscy wskakują na karuzele i odlatują!



Karuzela ładuje na placu zabaw. Boo mówi dzieciom, że są na planecie Zoraffina, a stworzenia dookoła nich to Zoreffatroni. Oni są dużymi potworami ale mimo, że są trochę marudne, to są całkiem nieszkodliwe i mówią w języku, który brzmi jak 'belaboolahbulahbulah.' Zoreffatroni wynaleźli kilka najlepszych gier we wszechświecie, ale nie są szczególnie dobrzy grając w nie...

Boo daje dzieciom kilka dziwnie wyglądających plecaków, które okazują się być paczkami energetycznymi i wyjaśnia, że zagrają w następnym turnieju "Światowej Piłki".

Dzieci są podekscytowane! Lucy patrzy w górę, wskazuje palcem i pyta jak oni kiedykolwiek dosięgną piłki w tych siatkach jeśli one są tak wysoko! Boo wyjaśnia, że podłoga jest zrobiona z miękkiego, sprężystego materiału, dzięki któremu będą mogli odbijać się i skakać w górę. Od razu sprawdzają to - wow, podłoga jest jak trampolina!

Gra ma się za chwilę rozpocząć. Zoreffatroni wyglądają na zawziętych i dzieci patrzą jak oni "napędzają się" napojami gazowanymi i ciasteczkami - poziom ich energii rośnie! Gra się rozpoczyna i Zoreffatroni prawie wygrywają. Ben gra nadspodziewanie dobrze, podaje do Jaq, która zdobywa punkt. Drużyny idą lew w lew aż Lucy otrzymuje piłkę. Wygląda, że ma naprawdę łatwy strzał do oddania i jest pewna, że trafi gdy nagle



wskaznik jej energii słabnie. Nie może podskoczyć wysoko, nie trafia do siatki i dzwonek oznaczający połowę meczu rozbrzmiewa. Ona jest bardzo rozczarowana i narzeka, że czuje się zmęczona podczas gdy inni czują się dobrze - to dlatego, że nie jadła śniadania!

Bohaterowie zastanawiają się i martwią jak pokonać Zoreffatronów. Boo mówi im, żeby się nie martwili, że ma dla nich sekretną broń. W magiczny sposób pojawia się duże pudełko, pełne owoców, soków owocowych i wody. Lucy myśli, że oni powinni pić napoje gazowane i czekoladę, żeby grać tak dobrze jak Zoreffatroni. Jaq wyjaśnia jej, że napoje

gazowane i słodkie dają tylko chwilowy przypływ energii, za to energia z owoców i wody starczy na dłużej. Lucy zjada kilka owoców i wypija trochę

wody - od razu czuje się lepiej! Na początku drugiej połowy meczu, Zoreffatroni wygrywają ponownie, ale nagle wskaznik ich energii zaczyna migać i gasnąć. Na koniec nie mają już wcale energii. Piłkę ma Lucy i zamierza wykonać ostatni rzut w grze - po zjedzeniu owoców i wypiciu wody, ma ona pełną energię tym razem - trafia i bohaterowie wygrywają mecz!

Niosąc zwycięski puchar, wracają do karuzeli. Boo opowiada im, że Zoreffatroni nigdy się nie uczą, że wynaleźli najlepsze gry na świecie ale nigdy ich nie wygrywają bo kiepsko się żywią.

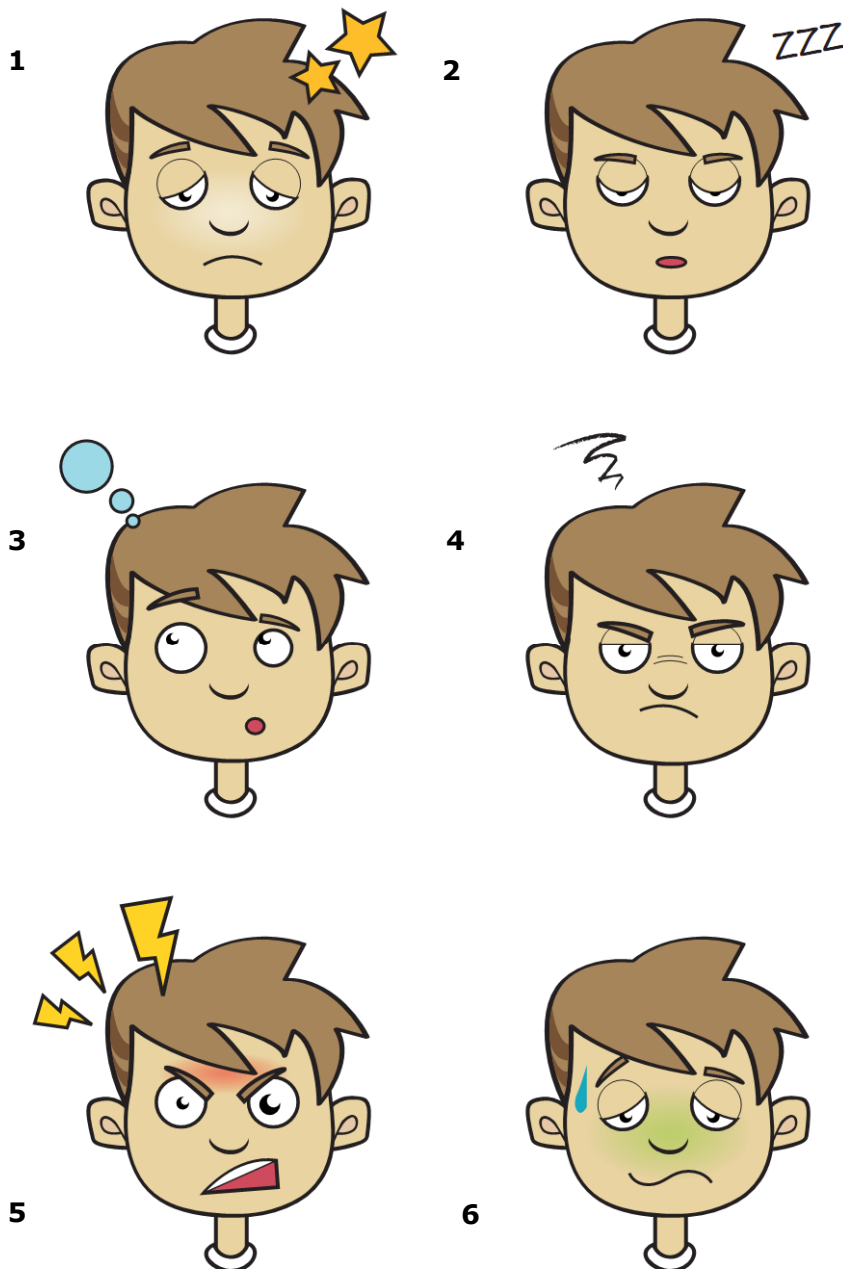


Arkusz 3

Lekcja 1—Zajęcia 2

Twarze bez śniadania

- 1— Czy czujesz jakby twoja głowa miała zaraz wybuchnąć?
- 2—Czy czujesz, że oczy ci się zamykają?
- 3— Masz problemy z koncentracją?
- 4—Czy czujesz się trochę marudny?
- 5—Czy czujesz się kłótniwy?
- 6—Czy czujesz się chory?



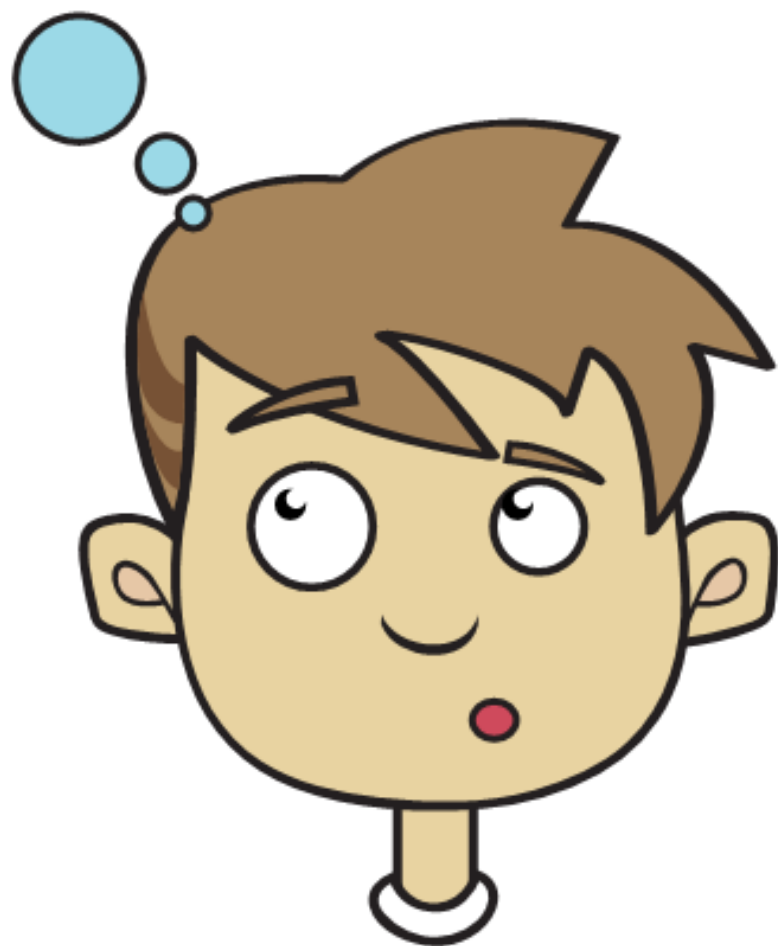
Twarz bez śniadania 1



Twarz bez śniadania 2



Twarz bez śniadania 3



Twarz bez śniadania 4



Twarz bez śniadania 5



Twarz bez śniadania 6



Arkusz 4

Lekcja 1—Zajęcia 4

Recepta na smaczne, niecodzienne ale szybkie śniadanie!!!

SPOSÓB PARYSKI: naleśnik z lekką warstwą dżemu lub posypką z cukru lub kawałkami owoców z jogurtem i sokiem pomarańczowym

SZYNKA... MOJA PASJA: kromka tostowego chleba z cienką warstwą niskotłuszczowego sera i kawałek szynki + szklanka mleka lub świeżego soku



ZANURKUJMY!!: jajecznica z kawałkiem tostowego chleba + sok owocowy lub świeży sok pomarańczowy

NIE MAM CZASU..!: batonik zbożowy i szklanka mleka lub soku

CHRUPIĄCY TRUSKAWKOWY JOGURT: 1 pojemniczek waniliowego jogurtu; 1/2 szklanki truskawek; 1/4 szklanki otrębów . Zmieszać wszystkie produkty w misce. Podawać natychmiast.



BRZOSKWINIOWY MIGDAŁ i WANILIOWE PŁATKI: 1 płatków zbożowych; 1/2 szklanki mleka waniliowego (lub zwykłego jeśli nie masz waniliowego); 1/4 szklanki świeżych lub mrożonych brzoskwiń; 1 łyżka stołowa migdałów. Wsyp płatki do miski. Wlej waniliowe mleko; rozrzuć kawałki brzoskwini i migdałów na wierzchu. Spróbuj!

BANANANOWO- PORZECZKOWY KOKTAJL: 1/2 szklanki lodów

porzeczkowych ; 1/2 średniego banana obranego i pociętego na kawałki; 1/2 szklanki soku pomarańczowego (najlepiej świeżo wyciśniętego). Wrzuć wszystkie składniki do miksera i mieszaj aż rozmieszasz wszystko. Wlej do szklanek. Rozkoszuj się!

Arkusz 5

Lekcja 1—Zajęcia 6

PRZESŁANIE DO DOMU

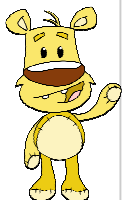


Znajdź dzień, może podczas weekendu kiedy masz więcej czasu, by zrobić fajne i apetyczne śniadanie dla swoich dzieci. Spróbujcie ugotować lub przyrządzić "mini-bufet" gdzie każdy będzie mógł znaleźć to co lubi.



Rano: wyłącz telewizor i usiądźcie wszyscy razem do stołu przy śniadaniu. Czasami wystarczy wstać trochę wcześniej by pozbyć się pośpiechu i stresu i pomóc wytworzyć apetyt (nawet wśród tych najbardziej leniwych!). Jeśli wolisz przygotować śniadanie poprzedniej nocy i mieć kilka zapasowych minut po spakowaniu plecaków dzieciakom do szkoły, naszykuj także stół do śniadania.

Naprawdę łatwo jest zamienić śniadanie w dobry nawyk dla ciebie i twojej rodziny. Spraw aby śniadanie było codziennością!



Pamiętaj, że dzieci wolą śniadanie jeśli widzą, że ich rodzice robią to samo (rodzice to najlepszy wzór dla swojego dziecka). A więc także jedz miskę płatków i szlankę soku!

Lekcja 2 - Ruch

'Urodziny Zeno'



Lekcja 2 - Ruch

'Urodziny Zeno'

Proszę przeczytać ten fragment przed rozpoczęciem lekcji w celu zaznajomienia się z zagadnieniami występującymi podczas lekcji.

Nasze ciało potrzebuje **równowagi** pomiędzy poborem a zużyciem energii:

Energia pochodząca z jedzenia jest potrzebna zarówno do życia jak i do codziennych aktywności. Jeśli jesteśmy bardzo aktywni, potrzebujemy więcej energii.

Jeśli jesteśmy najedzeni i nie ruszamy się za dużo, to co zjedliśmy zamienia się w tłuszcz, więc powinniśmy robić wszystko co w naszej mocy by prowadzić zdrowy, **aktywny tryb życia**.

Jak długo powinniśmy ćwiczyć by "spalić" to co właśnie zjedliśmy?

Jedzenie	Ilość (g)	Energia (kcal)	Stojąc (min)	Idąc (4 km/min)	Pedałując (22km/min)	Prasując (min)
2-4 ciastka	20	83	75	28	7	21
1 batonik	35	125	114	42	11	32
1 rogalik	40	164	149	55	15	42
1 lód	150	330	300	110	30	85

*Nauczyciele powinni przekazywać dzieciom odpowiednie przesłanie: nie musisz się ruszać byle spalić kalorie ale możesz się **ruszać bo to jest fajne!***

Zajęcia przeprowadzane w siłowniach czy salach gimnastycznych nie są wystarczające by nauczyć nasze dzieci o ważności aktywności fizycznych. Dzieci powinny chodzić po schodach, na pieszo do szkoły (i wszędzie gdzie potrzebują) i uprawiać każdą czynność fizyczną którą lubią (piłka nożna, taniec, bieganie itp.) Te aktywności nie kosztują nic, ale są bezcenne w prowadzeniu aktywnego trybu życia. Co więcej, nie ma jedyne, "idealnego" sportu dla dzieci: jedyna ważna rzecz to dojrzywać zdrowo nie znaczy być leniwym!

W naszych ankietach, wiele dzieci stwierdziło, że kochają grać na świeżym powietrzu, ale wciąż można zauważyć znaczącą ilość tych, którzy nie lubią zajęć na powietrzu. Te właśnie dzieci są dokładnie celem kreskówki "ruch".

72% dzieci, które udzieliły odpowiedzi, obejrzało kreskówkę z przyjaciółmi. To może być uważane za pozytywne i negatywne jednocześnie, ponieważ może być uważana za pewną społeczną aktywność ale z drugiej strony to znaczy, że jakaś część czasu z przyjaciółmi nie jest wykorzystywana do aktywności fizycznych.

Z tego powodu w scenariuszu wszystkie "czynności ruchowe" są wykonywane z przyjaciółmi, by pokazać jak przyjemne i łatwe mogą one być..

Spróbuj tego!

Oto sposób by zobaczyć czy nasze ciało jest odpowiednio rozgrzane. Jeśli możesz rozmawiać podczas wykonywania aktywności fizycznej, prawdopodobnie poruszasz się w tempie odpowiednim dla ciebie. Jeśli tracisz oddech mówiąc, zwolnij. A jeśli możesz śpiewać, możliwe że nie poruszasz się wystarczająco szybko.

Wprowadzenie

Rozpocznij lekcję pytając uczniów, il z nich uprawia jakiś sport. Tym pytaniem uzyskasz procentowy podział odpowiedzi na tak lub nie.

Następnie spytaj dzieci co znaczy dla nich "wykonywać ruchowe aktywności" i zbierz odpowiedzi spisując je na tablicy, zaznaczając ilość osób przy każdej z odpowiedzi. Ważne jest by zebrać odpowiedzi od dzieci bez ich oceniania by wzbudzić zaangażowanie dzieci.

Oglądanie animacji

Obejrzyj odcinek ze swoją grupą, lub jeśli nie jest to możliwe rozdaj arkusze 1 i 6 (dostępne na końcu lekcji). Arkusze stworzą zarys przebiegu wydarzeń w odcinku i zapewnią obrazy i klatki z filmu. Dzieci mogą także przeczytać fabułę samemu (w zależności od ich wieku) lub wysłuchać opowieści czytanej przez nauczyciela.

Zajęcia 1 – Burza mózgów: Ruch

Cel zajęć: wciągnąć wszystkie dzieci, w celu tworzenia świadomości o ważności fizycznych aktywności

Po obejrzeniu animacji lub przeczytaniu historyjki, nauczyciel może zapytać dzieci o ich odpowiedzi. Poniżej mamy kilka pytań do pobudzenia grupowej dyskusji:

- Co Jaq i Lucy myślą o ruchu na początku kreskówki? Czy twoja opinia jest taka sama?
- Który bohater podobał Ci się najbardziej?
- Ile sposobów poruszania się wymyślili Jaq, Ben i Lucy? A ile sposobów ty możesz podać?
- Po graniu w domu (na komputerze lub konsoli) czy jesteś bardziej zmęczony niż po graniu na podwórku?
- I jak się czujesz w tych sytuacjach? Znużony czy szczęśliwy?

Zajęcia 2 – Ruch to zabawa!

Cel zajęć: wypromować poruszanie się wśród dzieci, które zwykle tego nie robią.

Materiały: Arkusz 7

Nauczyciel pokazuje pustą "Piramidę Aktywności" gdzie dzieci muszą wpisać niektóre aktywności, które wykonują zwykle podczas dnia lub te które chciałyby robić. Poziomy piramidy opisane są następująco: na dole "robię b.często", po środku "robię często", na szczycie "robię rzadko".

Przykłady dla nauczycieli:

- Robię b.często: chodzę po schodach. spaceruję lub jeżdżę na rowerze, bawię się na placu zabaw. Lekkie czynności wykonywane każdego dnia
- Robię często: pływanie, siatkówka, deskorolka, tenis. Intensywne i przyjemne aktywności wykonywane 3 do 5 razy w tygodniu.
- Robię rzadko: oglądanie telewizji i granie na komputerze/konsoli.

Zajęcia 3 – Malowanie: Jak być aktywnym?

Cel zajęć: Wyjaśnić dzieciom jak łatwo prowadzić aktywny tryb życia.

Materiały: Arkusz 8 i 10, przybory do malowania

Po przeczytaniu arkusza 8, nauczyciel prosi dzieci o zrobienie własnej "książki zasad", malując lub robiąc plakaty wspólnie. Jako pracę domową dzieci powinny wykonać przynajmniej jedną z tych aktywności podczas tygodnia, szczególnie jeśli jeszcze którejś czynności nie próbowały, a następnie opowiedzieć reszcie klasy jak się czuli robiąc to. Te dzieci, które robiły najwięcej mogą wygrać "Ocenę aktywności" - zobacz arkusz 10

Zajęcia 4 (w domu) – Czy ty i twoja rodzina ruszacie się wystarczająco?

Cel zajęć: uświadomić rodziców o tym jak ważne jest poruszanie się.

Materiały: Arkusz 9, Arkusz 10

Daj dzieciom i ich rodzinom kartę na wyniki z arkusza 9 i poproś o wypełnienie w domu. Celem tego zajęcia jest sprawdzenie czy "poruszają się" chociaż 30 minut dziennie. W szkole dzieci mogą stworzyć specjalny ranking "aktywności"(dzieci mogą zostać mistrzami AKTYWNOŚCI) - zobacz arkusz 10

Zajęcia 5 – Ruch na przestrzeni wieków

Cel zajęć: uświadomić rodziców o tym jak ważne jest poruszanie się.

Każde dziecko zostanie poproszone o spytanie się swoich rodziców lub starszych członków rodziny jakie aktywności ruchowe, sportowe uprawiali kiedy byli młodzi - i opowiedzieć w klasie. Klasa może zobaczyć jak bardzo nawyki ruchowe zmieniły się przez lata. A może te staro-modne gry, zabawy mogą zostać odtworzone w domu razem z rodzicami i dziećmi?

Dzieci następnie zostaną poproszone aby namalować rysunek lub napisać krótkie sprawozdanie o tych zabawach i aktywnościach ruchowych.

Zajęcia 6 – Zabranie przesłania do domu

Materiały: Arkusz 11

Wydrukuj arkusz 11 i rozdaj wśród rodziców— lub przedyskutuj jego zawartość na specjalnie zorganizowanym spotkaniu dla nauczycieli i rodziców.

Arkusz 6

"Urodziny Zeno" – Opowiadanie i obrazki

Jaq i Lucy oglądają telewizję. Ben wchodzi i pyta czy pójdą z nim pograć w piłkę bo jest słonecznie na dworze. Oni nie są zainteresowani, chcą oglądać telewizję. Nie lubią ćwiczeń ruchowych, myślą że są nudne. Ben pyta czy pójdą z nim porozmawiać z Boo. Przynajmniej ten pomysł podrywa ich na nogi z entuzjazmem.

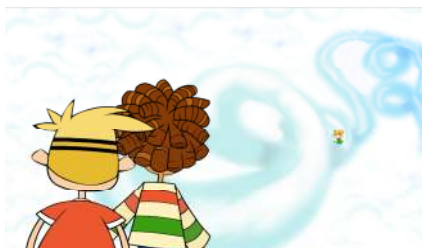


Kiedy obudzili Boo, on bardzo się ucieszył, że to zrobili bo jest spóźniony! Ben chciał zapytać się Boo (o aktywności ruchowe) zanim odejdzie, ale Boo nie dał mu tej szansy. Boo jest roztargniony: "Chodźcie, szybciej, jesteśmy spóźnieni i musimy iść.." Boo mówi, że Ben może zadać pytanie ponownie podczas podróży. Wskakują na karuzelę i odlatują.



Ładują na chmurze. Jaq pyta Boo gdzie oni są, a on wyjaśnia, że są w Magikos - magicznym miejscu gdzie wszystko może się zdarzyć. Lucy pyta dlaczego wylądowali tutaj i czemu są spóźnieni skoro nie byli tu nigdy przedtem. Boo wyjaśnia, że jego przyjaciel Zeno ma specjalne przyjęcie urodzinowe i zaprosił ich wszystkich. Dzieci są mocno podekscytowane na myśl o spotkaniu z nim. Jaq pyta gdzie Zeno mieszka - Boo wskazuje daleko na horyzont w dół między chmurami - on mieszka tam w dole. Ale jakim cudem oni mają spacerować po niebie? Boo mówi, że to łatwe, wystarczy używać chmur jako kamiennych schodów.

Po początkowych obawach, wyruszają po chmurach i drżą z podniecenia skacząc i tańcząc. Lucy i Jaq wskoczyli razem na wielką i piękną chmurę. Jest ona tak sprężysta i wygodna, że skaczą po niej w górę i w dół cały czas śmiejąc się przy tym. Ben podnosi duży kawałek chmury i formuje ją w kulkę i rzuca w Lucy. Zaczynają grać piłkami z chmur! Boo sprytnie zeskakuje z chmur i oni nie mogą go trafić.



Boo nagle zdaje sobie sprawę, że to już najwyższy czas i oni powinni lepiej przestać bawić się chmurami i ruszyć dalej w drogę! Oczywiście jest jeden problem. Jak wrócą na ziemię spowrotem z chmur? Boo mówi im tajemniczo, żeby pamiętali, że w Magikos wszystko może się zdarzyć. Nagle pojawia się ogromna zjeżdżalnia, która zabierze ich na

Ziemię. Lucy uwielbia zjeżdżalnie a to jest do tej pory największa zjeżdżalnia jaką kiedykolwiek widziała. Zjeżdża na dół wykrzykując "wiiiiii" i ląduje na pięknej plaży. Reszta szybko podąża za nią. Wszyscy podziwiają krajobraz, piękne czyste morze, niezwykle kolorowe skały, kamienie i rośliny, a w oddali na najwyższym



szczycie widzą dom Zeno. Jest on bardzo dziwny, z wieżyczkami zdobionymi klejnotami, dzięki którym lśni i błyszczy w słońcu.



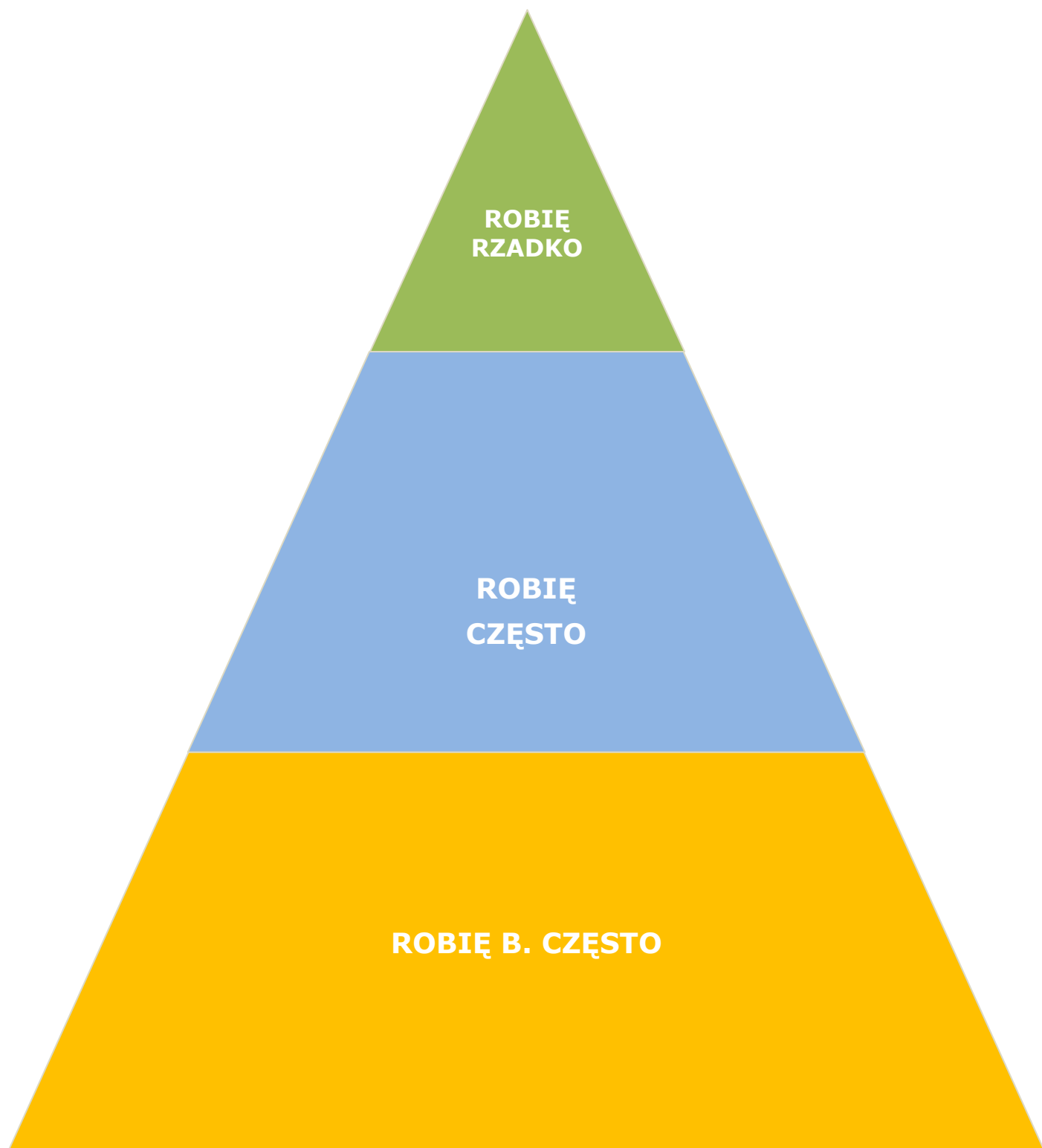
Kiedy docierają na szczyt skały, widzą że winda, która jeździ do domu nie działa. Zeno pojawia się na szczycie. Wita ich i krzyczy, że będą musieli pójść schodami. Nie zmartwiło to ich, jest to dość zabawne. Lucy zauważa schody wyrzeźbione w skałach. Ben klepie ją w ramię i mówi, żeby się ścigali. Wybiega przed nią i wszyscy biegną za nim.

Docierają na szczyt tracąc oddech, ale są uradowani. Stwierdzają, że bieg schodami był o wiele bardziej zabawny niż jazda windą. Wszyscy życzą Zeno wszystkiego najlepszego z okazji urodzin, a Boo daje mu prezent; Zeno zaprasza ich na trochę tęczy ciastek, jego specjalność!

Karuzela, dzieci i Boo wracają na strych. Wszyscy się zgadzają, że to było super przyjęcie. Boo pyta Bena o co chciał się go spytać wcześniej zanim wyruszyli. Ben wyjaśnia, że chciał wyjść na dwór trochę się poruszać, ale dziewczyny powiedziały, że to jest nudne. Lucy mówi: "dokładnie!". Spójrz jak nudne to byłoby w porównaniu z dniem, który właśnie minął. Boo śmieje się i mówi, że oni nie przestali ruszać się od kiedy wyszli z domu. Całe to skakanie i tańcowanie w górę i w dół na chmurach, granie w piłkę, w hoola hoop, spacerowanie, bieganie i zbieranie rzeczy na plaży to wszystko proste ruchowe ćwiczenia, nawet wchodzenie po schodach. Ćwiczenia ruchowe nie muszą być nudne, to tylko kwestia!

Arkusz 7

Lekcja 2—Zajęcia 2



Arkusz 8

Lekcja 2—Zajęcia 3

10 tricków jak być aktywnym

1) **Wstań na nogi**

Postaw jedną stopę przed drugą i zacznij iść. Twoje nogi mogą zabrać Cię na wiele przygód, które przeżyjesz w świecie z dala od telewizora.

2) **Jeźdź na rolkach**

Założ rolki i odpowiednią ochronę - kask to podstawa - możesz się nauczyć nowych tricków na dworzu.

3) **Krok po kroku**

Nie daj się skusić na łatwą jazdę windą. Wchodź schodami regularnie, a dzięki temu dostarczysz swojemu ciału, ruchu, którego potrzebuje.

4) **Spaceruj z psem**

Jeśli masz psa spaceruj z nim, jeśli nie pomóż sąsiadowi wyprowadzić jego pupila. Jest to świetne zajęcie by pozostać aktywnym.

5) **Nie przestawaj tańczyć.**

Znajdź swoje ulubione rytmy i tańcz, tańcz, tańcz.

6) **Dwa koła są lepsze niż cztery**

Dopóki tylko jeździsz w kasku i uważasz na reguły panujące na drodze, jazda na rowerze to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu i utrzymywanie ciała w formie i aktywności.



7) **Pomocne aktywności**

Sprzątanie ogrodu, koszenie trawy i mycie samochodu są dobrymi sposobami poruszania się. Może przy okazji zarobisz jakieś kieszonkowe!

8) **Zabaw się w nianię.**

Małe dzieci potrafią być bardzo szybkie, a trzymanie ich na oku może być całkiem ciekawym wyzwaniem.

9) **Pływaj, pływaj, pływaj**

Pływanie jest nie tylko bardzo fajne ale także jest to świetne ćwiczenie ruchowe do utrzymywania formy.

10) **Znajdź piłkę i kop ją, strzelaj, rzucaj razem ze znajomymi lub rodziną**

Większość gier z piłką wymaga dużej aktywności fizycznej. Każdy może znaleźć zabawę z piłką, która będzie sprawiała radość. (tenis, koszykówka, piłka nożna, piłka ręczna..) Nie musisz być od razu gwiazdą sportu, po prostu się baw!



Arkusz 9

Lekcja 2—Zajęcia 4

Czy ty i twoja rodzina ruszacie się wystarczająco?

TY:

DZIEŃ TYGODNIA	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	JAK DŁUGO?	JAK ZABAWNE?
PONIEDZIAŁEK			😊 😐 😞
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			

KTOŚ Z TWOICH RODZICÓW:

DZIEŃ TYGODNIA	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	JAK DŁUGO?	JAK ZABAWNE?
PONIEDZIAŁEK			😊 😐 😞
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			

Zasady do zapamiętania:

- Codziennie należy poświęcić chociaż 30 minut na umiarkowaną aktywność fizyczną
- Trzy razy w tygodniu należy poświęcić przynajmniej 15 minut na wzmożoną aktywność fizyczną

Arkusz 10

Lekcja 2—Zajęcia 3 i 4





MÓJ PRZYJACIEL BOO

CERTYFIKAT AKTYWNOŚCI

Certyfikat ten poświadcza, że

.....

nauczył się ważnych rzeczy o tym jak być cały czas w formie i prowadzić aktywny tryb życia i będzie regularnie brał udział w aktywnościach fizycznych, które wzmocnią jego ciało i umysł.

Boo

Data



Arkusz 11

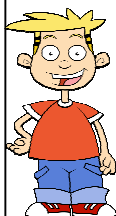
Lekcja 2—Aktywność 5

PRZESŁANIE DO DOMU



Dzieci podpatrują rodziców i uczą się od nich. Wiele dzieci, a także dorośli prowadzą siedzący tryb życia i nie ruszają się wystarczająco. Dzieci uczą się od rodziców, więc rodzice powinni być pierwszymi, którzy dają dobry przykład!!

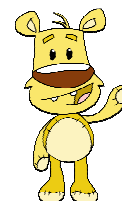
Specjalne zajęcia dla aktywnych rodziców:



Nie bądź jak Homer Simpson! Zabierz dziecko na dwór (choć w weekend): możecie jeździć na rowerze lub odwiedzić np: najbliższe zoo. Nawet jeśli twoje dziecko nie jest super sportowcem spróbujcie poćwiczyć różne dyscypliny sportowe razem. Oczywiście możesz praktykować ćwiczenia razem z dzieckiem, ale możesz je także nauczyć przygotowywać zdrowe ale smaczne ciasto, lub tańczyć, lub...cokolwiek! Wszystko co utrzyma dziecko z dala od kanapy i telewizora/komputra jest dobre.

Nawet jeśli to uczyni twoje życie trochę bardziej skomplikowane (na początku), daj dziecku dobry przykład i naucz je doceniać przyjemności związane z chodzeniem na różne sposoby: wchodzenie po schodach, chodzenie do szkoły i chodzenie do sklepów.

Uczyń spacerowanie codziennym nawykiem.



Pamiętaj, że nawet jeśli pada deszcz można robić coś fajnego (jak pluskanie w kałużach!). Bardzo łatwo jest przemienić nudne dni w dobre nawyki dla ciebie i całej rodziny. Pamiętaj, że dzieci o wiele bardziej chętne są prowadzić aktywny tryb życia jeśli widzą, że ich rodzice robią to samo (rodzice są najlepszym przykładem dla dzieci). A więc w drogę (na pieszo) kupić nową parę tenisówek!

Lekcja 3 - Przekąski

'Wszystkiego po trochu'



Lekcja 3 - Przekąski

'Wszystkiego po trochu'

Przeczytaj tę część przed rozpoczęciem lekcji w celu zapoznania się z zagadnieniami w planie tej lekcji.

Aby stosować zbalansowaną dietę spożywaj **pięć posiłków dziennie**: śniadanie, drugie śniadanie, podwieczorek, obiad i kolację.

- Spożywanie **przekąsek to zdrowy nawyk**: nie omijaj ich. Jedzenie czegoś, co chwilę cały dzień jest niezdrowe.
- Uważaj przekąski za mini-posiłki, lecz mimo to mają one zapewnić od 5 do 7% codziennego zapotrzebowania na energię (około 120, 150 kcal w zależności od dziennych aktywności fizycznych). Pamiętaj: wybieraj **przekąskę odpowiednio do tego jak jesteś głodny**, a nie w zależności od humoru, szczególnie jeśli jesteś znudzony czy zdenerwowany!
- Przekąska ma tylko "podładować twoje baterie". Nie musisz się czuć "pełny" lub wręcz przeciwnie głodować do następnego posiłku. Zawsze zostaw **kilka godzin pomiędzy przekąską, a daniem głównym**.
- **Urozmaicaj swoje przekąski** jak tylko możesz: porcja świeżych owoców, owocowy koktajl, jogurt, słodkie lub pikantne zakąski lub kilka herbatników... czasami także marchewki lub małe pomidorki. Pamiętaj, że ziemniaki to nie warzywa, więc jeśli jemy chipsy czy ziemniaki to nie jemy porcji warzyw!!
- Nie zapominaj, że na produktach są **etykiety odżywcze**. Na przykład słodkie pakowane przekąski mogą mieć od 120 do 200 kalorii. Czytaj etykiety uważnie aby widzieć co zamierzasz zjeść.
- **Rozkoszuj się zakąskami**... Nie jedz podczas nauki, oglądania TV lub grania na komputerze.
- **Bądź aktywny**: spaceruj, biegaj, korzystaj ze schodów zamiast windy, baw się na świeżym powietrzu aby być cały czas w formie.
- **Różnorodność to najważniejsza rzecz**: jedzenie tych samych owoców każdego dnia nie zawsze jest dobre, ponieważ może stać się to nudnym nawykiem i zniechęcić dzieci do tego zdrowego pożywienia.

W przypadku jakichkolwiek pytań : <http://www.animate-eu.com/active/> (sekcja "eat")

Wprowadzenie

Zacznij lekcję pytając uczniów "kto z was je jedną lub więcej przekąsek każdego dnia?" Dzięki temu pytaniu uzyskasz procent odpowiedzi na tak i na nie.

Przedyskutuj z klasą rodzaje przekąsek, które dzieci zwykle spożywają: "Jeśli jadłeś przekąskę wczoraj, co to było?" Zbierz odpowiedzi i wypisz na tablicy, zaznaczając ilość osób przy każdej z odpowiedzi. Ważne jest by zebrać odpowiedzi od dzieci bez ich oceniania by wzbudzić zaangażowanie dzieci.

Oglądanie animacji

Obejrzyj odcinek ze swoją grupą, lub jeśli nie jest to możliwe rozdaj arkusze 1 i 12 (dostępne na końcu lekcji). Arkusze stworzą zarys przebiegu wydarzeń w odcinku i zapewnią obrazy i klatki z filmu. Dzieci mogą także przeczytać fabułę samemu (w zależności od ich wieku) lub wysłuchać opowieści czytanej przez nauczyciela.

Zajęcia 1 – Burza mózgów: Przekąski

Cel zajęć: wciągnąć wszystkie dzieci, w celu tworzenia świadomości o przekąskach.

Po obejrzeniu animacji lub przeczytaniu historyjki, nauczyciel może zapytać dzieci o ich odpowiedzi. Poniżej mamy kilka pytań do pobudzenia grupowej dyskusji:

- Czy podobała Ci się przekąska, którą Lucy i przyjaciele zrobili?
- Który bohater podobał Ci się najbardziej?
- Co przeważnie jesz jako przekąskę?
- Ile zwykle przekąsek jesz każdego dnia?
- Gdzie przeważnie jesz przekąski? (W domu, w szkole, w kawiarni ...)?
- Czy jadasz przekąski oglądając telewizję?
- Czy jeśli jesz syty podwieczorek, czy masz jeszcze siły zjeść też kolację?

Ważne jest aby zaangażować dzieci do tego zajęcia. Celem tych pytań jest pozwolić dzieciom zrozumieć to jak ważne jest aby jeść dwie lekkie różnorodne przekąski podczas dnia.

Na koniec spytaj dzieci: "twoim zdaniem, czy Jaq po zjedzeniu dużego kawałka czekoladowego ciasta zjadła by także kolację?"

Zajęcia 2 – Malowanie: jaki rodzaj przekąski?

Cel zajęć: promowanie jedzenia lekkich przekąsek każdego dnia i że każdy rodzaj przekąski może być OK w umiarkowanych ilościach. Nauczyciele powinni zwrócić uwagę jak fajne może być wybieranie różnych przekąsek i odkrywanie jednocześnie wielu nowych smaków.

Podziel dzieci na 4 grupy (grup może być więcej w zależności od liczby dzieci i/lub rodzajów przekąsek wymienionych na tablicy w początkowej sesji). Każda grupa powinna zrobić plakat (malując, wycinając zdjęcia z gazet...) które pokażą typy przekąsek wybranych w każdej grupie. Grupy mogą być takie np.:

- Rzeczywiste słodkie przekąski (to znaczy co dzieci jedzą naprawdę, np.: herbatniki, ciastka, słodkie płatki kukurydziane...)
- Idealne słodkie przekąski (to znaczy jakie słodkie typy jedzenia chciałyby jadać jako przekąski)
- Rzeczywiste smaczne przekąski (to co dzieci jedzą naprawdę, np.: chleb, tosty, szynkę, ser...)
- Idealne smaczne przekąski (jakie smaczne produkty lubią jeść jako przekąski)

Proszę zasugerować dzieciom aby namalowały pojedynczą porcję jedzenia, nie np.: cały tort. Dzieci mogą także narysować przekąski lub wyciąć je z gazet i stworzyć piramidę częstotliwości: na dole owoce, potem jogurt, lekkie kanapki, chleb, lody, a na górze słodkie przekąski, chipsy, ciastka...

Propozycja: dlaczego nie zorganizować "specjalnego dnia przekąski" w twojej klasie? Dzieci z każdej grupy mogą przynieść jedzenie z ich plakatów i zjeść przekąski razem. Rodzice także mogą zająrzeć jeśli mają taką możliwość. Zwróć uwagę na porcje!

Zajęcia 3 – Zostań "ekspertem od przekąsek"!!

Cel zajęć: zachęcić dzieci do próbowania różnych rodzajów przekąsek

Materiały: Arkusz 13 i 14

Zobowiązanie klasy na ten tydzień to jeść przekąski w szkole (lub w domu jeśli nie ma możliwości w szkole) wybrane z listy z arkusza. Dzieci powinny wybierać różne przekąski podczas tygodnia. Na koniec tygodnia dzieci będą głosować na najlepszą "zdrową-lecz-smaczną" przekąskę i zostaną "ekspertami od przekąsek".

UWAGA: Dzieci nie powinny jeść przysmaków z automatów do sprzedaży, przynajmniej przez ten tydzień. Nauczyciel powinien zwrócić uwagę jak fajne i zdrowe może być próbwanie różnych rodzajów jedzenia.

Zajęcia 4 – Przekąski na przestrzeni wieków

Cel zajęć: uświadomić rodziców o tym jak ważne są zdrowe przekąski

Każde dziecko należy poprosić o spytanie się rodziców lub starszych członków rodziny, o to co jedli jako przekąski kiedy byli młodzi - i opowiedzieć w klasie. Klasa może zobaczyć jak bardzo nawyki żywieniowe i produkty zmieniały się przez lata. Może te przepisy mogą zostać odtworzone w domu przy jedzeniu "rodzinnych przekąsek"?

Kolejnego dnia rodzice mogą pozwolić (tylko jeden raz) swoim dzieciom zdecydować co rodzina powinna zjeść jako przekąski, nawet jeśli będą to trochę szalone pomysły...!!

Dzieci zostaną poproszone aby namalować lub napisać krótkie sprawozdanie o obu tych czynnościach.

Zajęcia 5 – Zabranie przesłania do domu

Materiały: Arkusz 15

Wydrukuj arkusz 15 i rozdaj go rodzicom - lub przedyskutuj jego zawartość na specjalnie zorganizowanym spotkaniu dla nauczycieli i rodziców.

Arkusz 12

'Wszystkiego po trochu' – Opowiadanie i obrazki

Dzieci i Boo są na plaży. Boo siedzi na leżaku, pod dużym parasolem, sącząc owocowy koktajl. Obok niego jest mały koszyk piknikowy. Ben i Jaq grają w piłkę nożną nieopodal. Lucy siedzi na ręczniku pokazując Boo kilka muszelek i kamyków, które nazbierała.



Ben biegnie w kierunku Boo najkrótszą drogą do koszyka piknikowego. Boo dogorywa na swoim leżaku i głośno siorbie swój napój., podczas gdy Ben i Jaq otwierają koszyk. Ben wyciąga paczkę chipsów, a Jaq wielki czekoladowy tort.

Jaq zaczyna wcinać ogromny kawałek tortu, kiedy zszokowana Lucy mówi: "Nie dasz rady zjeść kolacji, jeśli zjesz to wszystko!". Chcesz się założyć? "Umieram z głodu!" Lucy mówi Benowi i Jaq, że jak ona powinni jeść owoce. To nie fair, ta dwójk zawsze mówi jej co ma robić i że ma jeść zdrowe rzeczy, a Jaq wcina ciasto a Ben je chipsy! Ben mówi Lucy, że dobrze jest czasem sprawić sobie przyjemność. Jaq mówi Boo, że myślał że wszystkiego po trochu jest dobrym rozwiązaniem. Boo potwierdza, że tak jest.



Dobrze jest zjeść przekskę między głównymi posiłkami aby mieć energię. Tak długo jak zjada się przynajmniej pięć porcji owoców lub warzyw dziennie, dziwne zachcianki nie będą szkodliwe.

Najważniejsze to mieć zróżnicowaną dietę. To jest trochę tak jak z moimi muszelkami, mówi Lucy, są cudowne bo nie są takie same. Dokładnie tak!





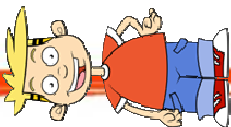
Arkusz 13



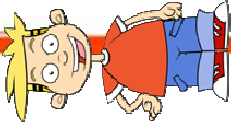
Lekcja 3— Zajęcia 3

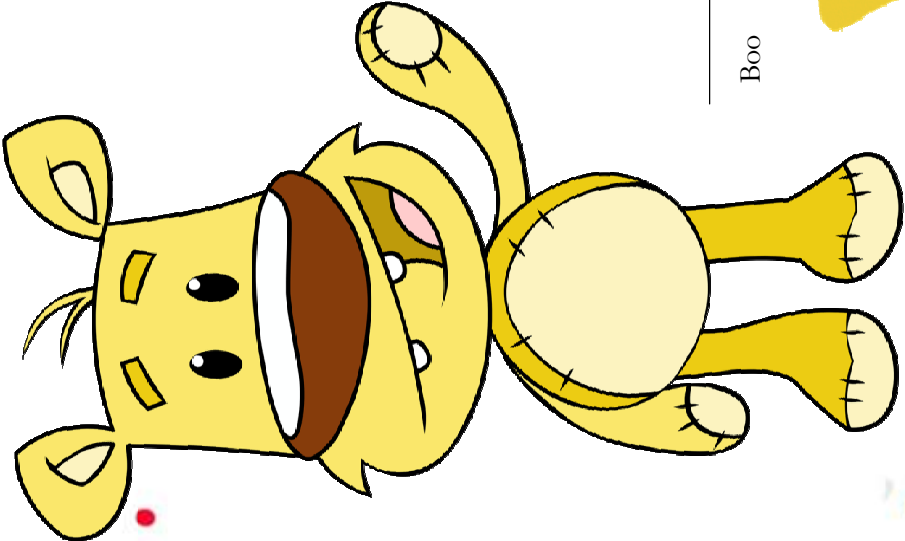


Arkusz 14

Lekcja 3—Zajęcia 3







MÓJ PRZYJACIEL BOO
CERTYFIKAT ZDROWYCH
PRZEKAŚKOWICZÓW

Certyfikat ten poświadcza, że

.....

nauczył się ważnych rzeczy o zdrowych
przekąskach i będzie regularnie jadał
zdrowe, zróżnicowane przekąski, i
okazyjnie zachcianki.

Boo

Data

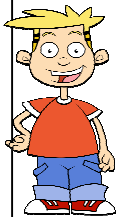
Arkusz 15

Lekcja 3 — Zajęcia 5

PRZESŁANIE DO DOMU

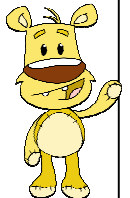


Przekąski, tak jak śniadania powinny być momentem na "doksztalcenie" i przyjemnym ale pouczającym zajęciem dla dzieci i rodzin. Okazja do zjedzenia popołudniowej przekąski z rodzicami to dobry moment by pokazać dobre nawyki, a także dobra zabawa, więc czemu by nie robić tego razem, chociaż w weekendy?



Ty i twoje dziecko możecie np.: zrobić ciasto i następnie zjeść je razem! Granie w piłkę lub tańczenie, a potem dobra przekąska z rodziną... czy może być coś lepszego?

Jeśli przywykliście świętować urodziny w szkole cukierkami, to jako porozumienie między szkołą a rodzicami, można jeden raz świętować urodziny dzieci z danego miesiąca (tortem i sokami) zamiast kilka razy podczas faktycznych urodzin, by ograniczyć przynajmniej w szkole nadmiernie niezdrowe przekąski.



Pamiętaj: napoje gazowane są bardzo szkodliwe dla twojego dziecka: ucz je pić tylko wodę. Zaczniij dla przykładu od siebie samego.

