



Zdrowy styl życia – „Owocowy zawrót głowy”	
Cele ogólne	<ul style="list-style-type: none">– kształtowanie postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie– wdrażanie i kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych
Cele szczegółowe	<ul style="list-style-type: none">– rozpoznanie i nazywanie przez uczestników owoców– porównanie owoców rosnących w polskich sadach i owoców tzw. egzotycznych– budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia sprawstwa w relacji z innymi– utrwalenie zasad kulturalnego zachowania przy stole– stwarzanie sytuacji do samodzielności i praktycznego działania– doskonalenie techniki czytania, pisania i liczenia (w dostępnym zakresie)– doskonalenie orientacji przestrzennej i koordynacji wzrokowo-ruchowej– zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa i sukcesu
Metody pracy	<ul style="list-style-type: none">– rozmowa kierowana, objaśnienia i instrukcje– polisensoryczne poznanie– zabawa– ćwiczenia praktyczne
Pomoce dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">– pudełko z otworem– owoce: jabłko, ananas, gruszka, truskawka, kiwi, pomarańcza, banan, cytryna, śliwka, czereśnia– talerzyki– karty pracy– nożyki plastikowe, serwetki, patyczki do szaszłyków– przybory do pisania

WPROWADZENIE

Lato i jesień to czas obfitujący w owoce. Warto zatem wykorzystać to, by wdrażać osoby niepełnosprawne intelektualnie do samodzielności i uświadomienia im, jak ważne dla zdrowia jest właściwe odżywianie. Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych przynosi najlepsze efekty podczas praktycznego działania.

ADRESACI

Zajęcia są propozycją dla młodszych dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim. Zabawy i ćwiczenia, po niewielkiej modyfikacji, mogą być wykorzystane w pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i z autyzmem.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Część wstępna

a) Powitanie uczestników

Wszyscy stają w kręgu, a prowadzący mówi:

„Wysyłam do was promyk uśmiechu, który powróci do mnie w pośpiechu”.

Mówiąc to, wita się z dzieckiem najbliższym stojącym, patrzy mu w oczy; po kolei dziecko robi to samo w kierunku koleżanki/kolegi obok stojącej/stojącego itd.

b) Zabawa wprowadzająca

Prowadzący pokazuje pudełko, w którym coś ukrywa (owoce). Prosi wybrane przez siebie dziecko, żeby włożyło rękę do pudełka i dotykając zawartość, opisało innym uczestnikom co to jest. Wspólnie



starają się odgadnąć nazwę. Po rozpoznaniu i wyjęciu wszystkich owoców, dzieci określają co będzie dzisiaj tematem zajęć.

Wskazówka – jeśli w zajęciach biorą udział dzieci z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną, trzeba im powiedzieć, że w pudełku są owoce.

2. Część zasadnicza

a) Rozmowa kierowana

Prowadzący inicjuje rozmowę o znaczeniu owoców dla naszego zdrowia. Uczestnicy swobodnie wypowiadają się, podają przykłady owoców i mówią, które lubią najbardziej. Prowadzący wyjaśnia znaczenie słowa „sad” oraz pochodzenie owoców (tych, które rosną w Polsce i egzotycznych).

b) Prezentacja różnych owoców

Prowadzący prezentuje na talerzykach różne owoce. Nazywa je i określa gdzie rosną. Uczestnicy próbują je, oglądają, wachają i opisują.

c) Praca nad zadaniem

Uczestnicy otrzymują karty pracy 1. Mają nazwać owoce i uzupełnić tabelkę. Mogą korzystać z nazw owoców umieszczonych pod tabelką. Po wykonaniu zadania odczytują jakie owoce wpisali do tabelki.

d) Zabawa w chowanego

Obrazki z owocami pochowane są w różnych miejscach w sali. Chętne dziecko szuka, a im bliżej jest odnalezienia, tym głośniejsi pozostali uczestnicy mówią jego nazwę.

e) Wspólne przygotowanie szaszłyków owocowych

Uczestnicy myją ręce, dzielą się zadaniami (pod kierunkiem prowadzącego) i próbują ustalić, jakie czynności należy wykonać, aby zrobić szaszłyki owocowe. Następnie myją owoce, kroją i nakłuwają na patyki do szaszłyków. W trakcie krojenia liczą kawałki, określają czy są odpowiedniej wielkości. Gotowe szaszłyki owocowe układają na talerzykach i wspólnie spożywają, przestrzegając przy tym zasad kulturalnego zachowania przy stole.

3. Część końcowa

Prowadzący dziękuje wszystkim za udział i żegna się przez podanie ręki oraz zwrot grzecznościowy: „Do zobaczenia”.

UWAGI

Jeśli ktoś nie potrafi wykonać samodzielnie ćwiczenia lub nie zrozumie polecenia, prowadzący stosuje odpowiedź i dodatkowo wyjaśnia. Może również pomóc podczas pisania, czytania lub liczenia. Ważne jest zwrócenie szczególnej uwagi na to, by uczestnicy właściwie odnosili się do siebie i pomagali sobie. Czas trwania zajęć to 90 minut.

ODSTĘPSTWA

Nie ma specjalnych przeciwwskazań do przeprowadzenia zajęć. Ważne jest zadbanie o zachowanie bezpieczeństwa dzieci podczas krojenia owoców i nakłuwania na patyczki.

Autor: **Irena Pelowska**



Karta pracy 1

Nazwij owoce. Uzupełnij tabelkę.



Owoce, które rosną w polskich sadach	Owoce, które nie rosną w polskich sadach

jabłko, ananas, gruszka, truskawka, kiwi, pomarańcza, banan, cytryna, śliwka, czereśnia