



MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PRZEDSZKOLI

SCENARIUSZ **3** EDYCJA 2025/2026



MISJA SKLEP

NA TROPIE MĄDRYCH ZAKUPÓW
I ŻYCIA W ZGODZIE Z NATURĄ

WWW.PRZYJACIELENATURE.PL

ORGANIZATOR
PROGRAMU



PARTNERZY

ORGANIZACJA ROZWOJU OBYWATEL SA
REKOPOL

CFF

CZĘPCZYŃSKI
FAMILY
FOUNDATION

PARTNER
MERYTORYCZNY

GRID
WARSZAWA

In partnership with
UN Environment
Programme



PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

MISJA SKLEP. NA TROPIE MĄDRYCH ZAKUPÓW I ŻYCIA W ZGODZIE Z NATURĄ.



PODCZAS REALIZACJI MISJI DZIECI NAUCZĄ SIĘ:

- jak dbać o siebie, dbając o klimat – czyli żyć w zgodzie z naturą,
- dlaczego mówi się, że ruch to zdrowie,
- dlaczego warto jeść owoce i warzywa,
- co to znaczy jeść sezonowo,
- jak mądrze robić zakupy.

POTRZEBNE MATERIAŁY DO REALIZACJI MISJI:

1. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1** - Wezwanie do misji SKLEP.
2. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2** - film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwalać”.
3. **Piosenka pt. „O tym, jak ćwiczymy”** - dostępna pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/>.
4. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3** - Lista zakupów.
5. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4A** - Owoce.
6. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4B** - Warzywa.
7. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4C** - Białka i produkty zbożowe.
8. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5** - Talerz żywności.
9. **Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6** - Karta Odznak.
10. **Karta pracy dla dzieci nr 1** - Torba.
11. **Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**.
12. Komputer do wyświetlenia filmu, nożyczki, kredki, mazaki, klej, materiałowa torba na zakupy, papier pakowy lub kartka flipchartowa.
13. Dodatkowo w wersji bez drukowania kart pracy i pomocy dydaktycznych: papierowa torebka dla każdego dziecka.

DODATKOWE MATERIAŁY MULTIMEDIALNE:

Do wykorzystania na lekcji lub z rodzicami.

- **Bajka pt. „Ćwiczenia”**, dostępna pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia/>.
- **Gra Sokomat**, <https://kubus.pl/gry-i-zabawy/sokomat/>.
- **Gra Mistrz Kanapka**, <https://kubus.pl/gry-i-zabawy/mistrz-kanapka/>.
- **Audiobook „Owocowy zawrót głowy”**, <https://kubus.pl/storytel/siedem-prac-detektywa-zabka-3/>.
- **Audiobook „Sport to zdrowie”**, <https://kubus.pl/storytel/siedem-prac-detektywa-zabka-2/>.
- **Bajka „Sport”**, <https://kubus.pl/bajka/sport/>.





PRZEDSZKOLA Scenariusz nr 3

MISJA SKLEP. NA TROPIE MĄDRYCH ZAKUPÓW I ŻYCIA W ZGODZIE Z NATURĄ.



PRZED LEKCJĄ:

- Przeczytaj materiały do lekcji w Folderze dla nauczyciela.
- Zaaranżuj miejsce na sklep. Może to być na przykład stolik.
- Wydrukuj **pomoce dydaktyczne nr 3 oraz 4A, B, C** i potnij je. Wycięte produkty umieść w zaaranżowanym sklepie.
- Na papierze pakowym lub kartce flipchartowej narysuj schemat talerza wg **pomocy dydaktycznej nr 5**.
- Wydrukuj **kartę pracy nr 1: Torba** oraz Kartę „Kubusiowego Przyjaciela Natury” po jednej sztuce dla każdego dziecka.





PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



1. **WPROWADZENIE W TEMAT** (potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 1: Wezwanie do misji SKLEP**)

Nauczyciel wita się z dziećmi i mówi, że Kubuś wystąpił im z wezwaniem do kolejnej misji. Pyta dzieci, czy chcą posłuchać jakiej. Po twierdzącej odpowiedzi Nauczyciel czyta treść pomocy dydaktycznej nr 1.

2. **FILM** (potrzebna **pomoc dydaktyczna nr 2: film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwala”**)

W nawiązaniu do przeczytanego listu Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie, czy wiedzą, *co Kubuś miał na myśli, mówiąc „dobra kondycja”*. Nauczyciel słucha wypowiedzi dzieci, komentuje je, a następnie podsumowuje. Wyjaśnia dzieciom, że **dobra kondycja to dbanie o aktywność fizyczną, czyli ruch, oraz o odżywianie**. Następnie Nauczyciel prosi dzieci o uwagę i włącza film.

3. **WARTO SIĘ RUSZAĆ!** (potrzebna **piosenka pt. „O tym, jak ćwiczymy”**)

Nauczyciel odtwarza dzieciom **piosenkę „O tym, jak ćwiczymy”**, dostępną pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/> i uczy ich słów refrenu, razem z wymienionymi w tekście ćwiczeniami.

**Przysiad i w górę wyskok,
ale dobrze nam to wyszło.
W lewo skok, w prawo skok
i do góry hop.
Znów do góry hop,
hop hop hop hop hop!**

Następnie Nauczyciel zaprasza dzieci na środek sali i zachęca do ćwiczeń. W trakcie zwrotek dzieci poruszają się swobodnie, natomiast podczas refrenu wykonują ćwiczenia razem z Kubusiem i jego przyjaciółmi.





PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



Po wykonanej porcji ćwiczeń Nauczyciel pyta dzieci, *dlaczego warto się ruszać*. Dzieci odpowiadają, a Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **ruch jest dobry dla naszego organizmu. Wzmacnia nasze mięśnie, poprawia apetyt, a także krążenie krwi. Dzięki ćwiczeniom fizycznym lepiej śpimy i mniej chorujemy. Ruch jest także dobry dla naszej planety. Ruch to sport, a im więcej go uprawiamy, tym mniej zużywamy prądu, na przykład na oglądanie telewizji czy granie w gry na komputerze. Warto się ruszać – dla siebie i dla naszej planety też!**

4. MISJA SKLEP. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ZAKUPÓW? (potrzebna pocięta **pomoc dydaktyczna nr 3: Lista zakupów**, torba materiałowa oraz **karta pracy dla dzieci nr 1: Torba**, nożyczki, kleje oraz kredki)

Nauczyciel pyta dzieci, czy pamiętają, do jakiej misji zaprosił ich Kubuś. Następnie zadaje pytania: czy wiedzą, *co to jest sklep i co się w nim robi? Czy robiły kiedyś zakupy z rodzicami? Co można kupić w sklepie?* Nauczyciel słucha odpowiedzi dzieci, a następnie podsumowuje, mówiąc, że **w sklepie kupuje się różne potrzebne rzeczy**. Mogą to być: zabawki, książki, kosmetyki, ale najczęściej chodzimy do sklepów spożywczych, w których możemy kupić jedzenie.

Następnie Nauczyciel proponuje dzieciom zabawę w sklep. Mówi, że **aby wybrać się na zakupy, najpierw musimy się do tego dobrze przygotować**.

- 1. Po pierwsze, zastanowić się, co się chce kupić i zrobić listę zakupów.** Dzięki temu nie kupuje się zbędnych rzeczy i nie marnują się one w lodówce. Wspominając o liście zakupów, Nauczyciel rozdaje dzieciom po dwa produkty wycięte z **pomocy dydaktycznej nr 3**.
- 2. Po drugie, wybierając się do sklepu, dobrze jest pamiętać o wielorazowej torbie.** Wielorazowej, czyli takiej, której możemy użyć wiele razy. Najczęściej taka torba zrobiona jest z materiału. Dla przykładu Nauczyciel może pokazać dzieciom materiałową torbę.
- 3. Po trzecie, warto wybierać takie rzeczy, które nam dłużej posłużą,** są lepszej jakości i nie zepsują się od razu. Przed każdym zakupem należy pomyśleć, czy na pewno potrzebuje się danej rzeczy. Może uda się starą naprawić, pożyczyć (jeśli potrzebujemy jej użyć tylko jeden raz) lub kupić z drugiego obiegu, wykorzystując już wcześniej wyprodukowane przedmioty? Można znaleźć bardzo unikalne rzeczy, kupując z drugiego obiegu.





PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



Następnie Nauczyciel mówi, że dzisiaj wspólnie zrobią papierowe torby, które także mogą zostać użyte kilka razy. Nauczyciel rozdaje wydrukowaną **kartę pracy nr 1**, na której narysowany jest szablon torby. Dzieci wycinają, składają i sklejają go według podanej instrukcji. W razie potrzeby Nauczyciel pomaga dzieciom w pracy. Na koniec ćwiczenia dzieci przyklejają produkty, które otrzymały od Nauczyciela w odpowiednie miejsca na papierowej torbie i w ten sposób powstaje lista zakupów. Jeśli czas na to pozwala, dzieci ozdabiają swoje torby.



ALTERNATYWNA WERSJA ZABAWY BEZ DRUKOWANIA

Jeśli Nauczyciel nie chce drukować **pomocy dydaktycznej nr 3**, może wyświetlić ją jako wzór i poprosić dzieci o narysowanie wskazanych produktów bezpośrednio na papierowej torbie. Natomiast zamiast drukowania **karty pracy nr 1**: Torba, można rozdać dzieciom gotowe papierowe torebki.

5. MISJA SKLEP. JAK NAJLEPIEJ DOTRZEĆ DO SKLEPU? (zabawa ruchowa; potrzebna ulubiona piosenka dzieci)

Gdy już torby są zrobione, a listy zakupowe przygotowane, Nauczyciel zaprasza dzieci na środek sali. Mówi, że teraz pora na wycieczkę do sklepu. Pyta dzieci, *jak ich zdaniem najlepiej dotrzeć do sklepu, gdy mamy mało do kupienia*. Dzieci odpowiadają, a Nauczyciel podsumowuje, mówiąc, że **do sklepu możemy dostać się pieszo, rowerem, na hulajnodze czy na deskorolce lub komunikacją miejską, bo tak jest bardziej ekologicznie**.

Następnie Nauczyciel włącza ulubioną piosenkę grupy, a dzieci maszerują w rytm muzyki. Na hasło: „rower”, „hulajnoga” lub „deskorolka”, dzieci udają jazdę na wymienionym sprzęcie sportowym. Na zakończenie Nauczyciel może zwrócić uwagę dzieci na konieczność posiadania kasku i ochraniaczy podczas jazdy oraz podsumować zabawę stwierdzeniem, że **podczas drogi do sklepu także możemy dbać o dobrą kondycję**.

6. MISJA SKLEP. O CZYM POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ W SKLEPIE? (potrzebne **pomoc dydaktyczna nr 4A, B, C** pocięte na karteczki i rozłożone w zaaranżowanym przed zajęciami sklepie)

Gdy dzieci „dotrą” już do sklepu, Nauczyciel prosi, aby ustawiły się w kolejce, a sam przyjmuje rolę sprzedawcy. Zadaniem dzieci jest wybranie spośród karteczek tych, które pasują do ich listy zakupów. Wybrane produkty wkładają do swoich toreb i siadają na dywanie. Jeśli dzieci mają trudność z nazwaniem produktu ze swojej listy, Nauczyciel pomaga im, podpowiadając jego nazwę.





PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



7. **JAK POWINNIŚMY SIĘ ODŻYWIAĆ?** (potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5: Talerz żywności**, papier pakowy z odrysowanym szablonem wg **pomocy dydaktycznej nr 5**)

Kiedy wszystkie dzieci zrobią już zakupy, Nauczyciel wiesza na tablicy lub kładzie na dywanie szablon talerza narysowany na papierze pakowym lub kartce flipchartowej. Następnie prosi każde dziecko, aby po kolei pokazywały innym swoje zakupy. Dzieci wyciągają ze swoich toreb „zakupione” towary, nazywając je. Mogą także odpowiedzieć na dodatkowe pytania: *czy go jadły i czy go lubią?* Następnie z pomocą Nauczyciela przyklejają je w odpowiedniej części szablonu talerza żywności. Gdy już cały talerz zostanie zapełniony, Nauczyciel objaśnia rysunek, mówiąc, że **każdy produkt, który spożywamy, ma w sobie takie składniki odżywcze, których nasz organizm potrzebuje do funkcjonowania. Jedząc, przyswajamy je i w ten sposób ożywiamy każdą komórkę naszego ciała. Dlatego tak ważne jest to, co jemy.**

Warzywa i owoce – dostarczają witamin i składników mineralnych. Dzięki nim organizm przeprowadza procesy niezbędne do życia. Można je jeść w postaci świeżej, surówek, gotowanych dodatków czy też jako soki i musy.

Produkty zbożowe – zawierają złożone cukry i błonnik. Są głównym źródłem energii dla organizmu. To kasze, makarony, pieczywo, płatki czy ryż.

Mięso, ryby i produkty mleczne – źródło białka. To podstawowy budulec naszych mięśni. Dodatkowo produkty mleczne to źródło wapnia, który buduje nasze zęby i kości. Dostarczają także białka i „dobrych bakterii”. Są to głównie mleko, jogurty i sery.

Można również stosować dietę wegetariańską lub wegańską, uważając jedynie na to, by dostarczyć do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Wówczas białka oraz istotnych składników mogą dostarczać nam przykładowo rośliny strączkowe, czy później wspomniane orzechy.

Tłuszcze – są źródłem energii w naszym organizmie. To oleje czy masło lub margaryna. W tłustych rybach morskich i orzechach znajdziemy najbardziej wartościowe tłuszcze, których nasz organizm potrzebuje, aby zachować zdrowie.

Woda – picie wody nawadnia nasz organizm.

Następnie Nauczyciel zwraca uwagę dzieci na fakt, iż **owoce i warzywa stanowią zdecydowaną większość na skomponowanym talerzu. Mówi, że w trosce o nasze zdrowie, ale też o naszą planetę, należy jeść dużo owoców i warzyw. Najlepiej**





PRZEDSZKOLA

Scenariusz nr 3

PRZEBIEG ZAJĘĆ:



5 porcji dziennie – to tyle, ile palców u naszej jednej ręki. Aby wprowadzić to w życie, najlepiej dodawać owoce i warzywa do każdego posiłku, jaki jemy w ciągu dnia. Nauczyciel może z dziećmi wymienić posiłki: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację.

Nauczyciel podsumowuje, że **spożywanie produktów w odpowiedniej ilości oraz aktywność fizyczna są kluczem do prawidłowego rozwoju naszego organizmu i zdrowia.**

8. **ZAKOŃCZENIE** (potrzebna **Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**)

Nauczyciel rozdaje wydrukowane **Karty „Kubusiowego Przyjaciela Natury”** i prosi o wykonanie umieszczonego na niej zadania. W razie czego podpowiada rozwiązania.

Na zakończenie Nauczyciel oświadcza dzieciom, że misja **SKLEP** została zakończona i wręcza im odznaki, które dzieci przyklejają w odpowiednie miejsce na **Karcie „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**.

Nauczyciel poleca także dzieciom do odtworzenia w domu z rodzicami:

- **audiobook „Owocowy zawrót głowy”**, dostępny pod linkiem <https://kubus.pl/storytel/siedem-prac-detektywa-zabka-3/>,
- **bajkę „Sport”**, <https://kubus.pl/bajka/sport/>,
- **grę SOKOMAT**, dostępną pod linkiem <https://kubus.pl/gry-i-zabawy/sokomat/>,





SCENARIUSZ NR 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 1: WEZWANIE DO MISJI SKLEP



Cześć, Moi Drodzy Przyjaciele!

Mam nadzieję, że macie się dobrze i jesteście w dobrej kondycji. Ja już jestem po porannej gimnastyce i czuję się świetnie! Dobra kondycja jest bardzo ważna. Dzięki niej mamy więcej energii na zabawę i robienie ulubionych rzeczy. No i oczywiście na realizację kolejnej misji. Tak, tak, czeka na Was kolejna misja! Jesteście ciekawi, czego dotyczy? No to mam dla Was zagadkę.

Co to jest?

**Jest tam pełno towarów na półkach
i czasem są wózki na kółkach.
Idziemy tam, gdy czegoś nam trzeba,
na przykład warzyw lub chleba.**

Wiecie już? Tak! To SKLEP. Kolejna Wasza misja dotyczy SKLEPU. Pewnie zastanawiacie się, co ma wspólnego sklep z dbaniem o siebie i o klimat. Zdziwicie się, ale wiele. Bo na przykład bardzo dużo zależy od tego, co jemy i w jaki sposób robimy zakupy. W takim razie w pierwszej kolejności zapraszam Was na film, a następnie do realizacji misji SKLEP. Gotowi?



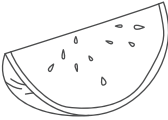
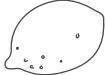
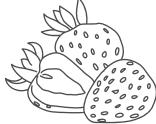
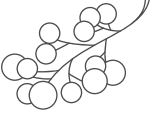
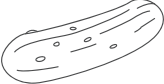
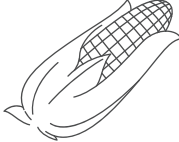
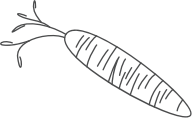
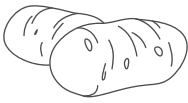
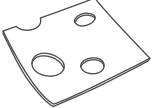
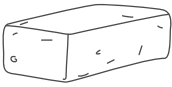
**Powodzenia!
Wasz Kubuś**



SCENARIUSZ NR 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 3: LISTA ZAKUPÓW



arbuz 	maliny 	cytryna 	czereśnie 	truskawki 	porzeczki 	banan 
jagody 	brzoskwinie 	pomarańcza 	orzechy 	winogrona 	gruszka 	jabłko 
śliwki 	rzodkiewka 	pietruszka 	pomidor 	brokuł 	cukinia 	fasolka szparagowa 
kalarepa 	kalafior 	ogórek 	dynia 	kapusta 	kukurydza 	seler 
marchew 	ziemniaki 	ser żółty 	ser biały 	jogurt 	mleko 	jajka 
szynka 	ryby 	udko kurczaka 	kiełbaska 	chleb pełnoziarnisty 	bułka pełnoziarnista 	kasza gryczana 
	makaron pełnoziarnisty 	ryż 	kasza jaglana 	sok w butelce 	mus 	

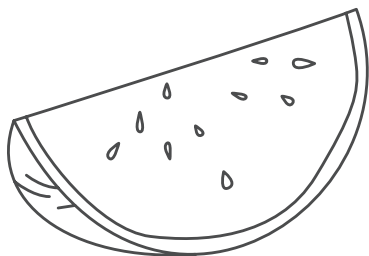


SCENARIUSZ NR 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 4A: OWOCE



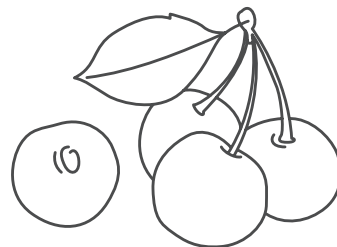
arbuz



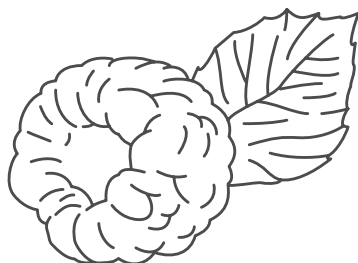
cytryna



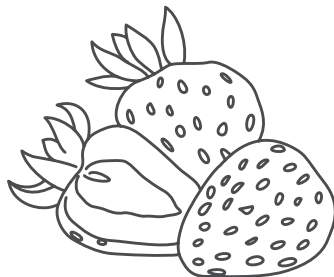
czereśnie



maliny



truskawki



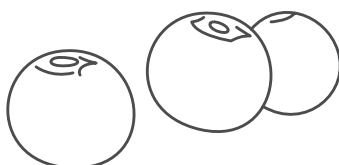
porzeczki



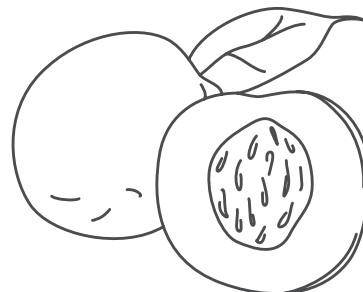
banan



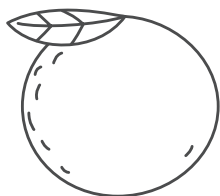
jagody



brzoskwinie



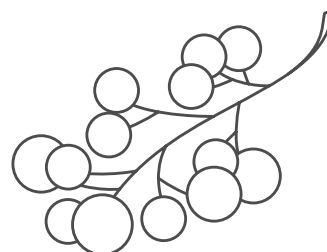
pomarańcza



orzechy



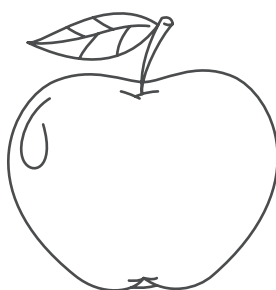
winogrona



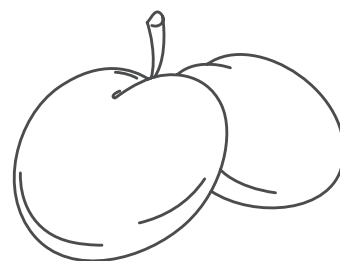
gruszki



jabłka



śliwki





SCENARIUSZ NR 3

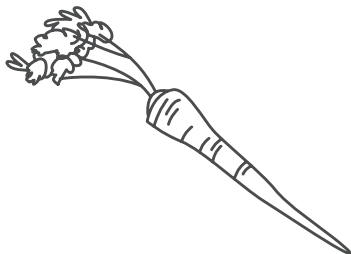
POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 4B: WARZYWA



rzodkiewka



pietruszka



pomidor



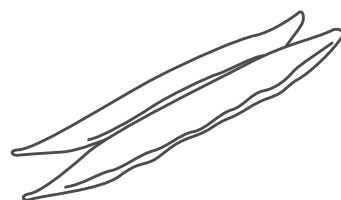
brokuł



cukinia



fasolka szparagowa



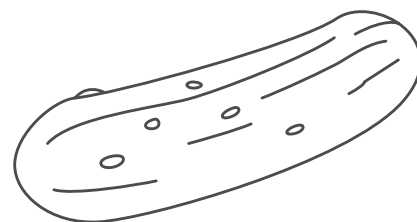
kalarepa



kalafior



ogórek



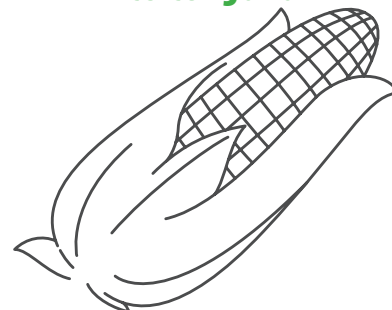
dynia



kapusta



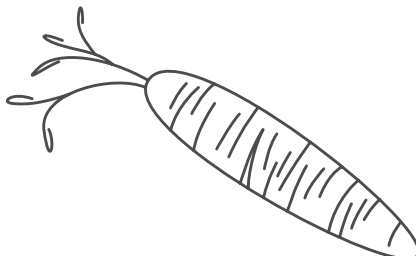
kukurydza



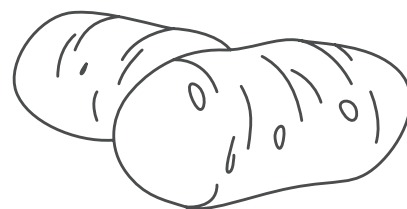
seler



marchew



ziemniaki



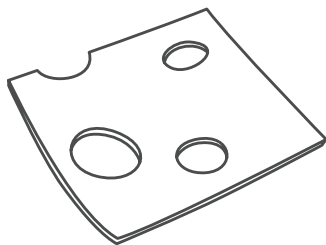


SCENARIUSZ NR 3

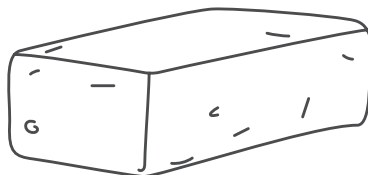
POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 4C: BIAŁKA I PRODUKTY ZBOŻOWE



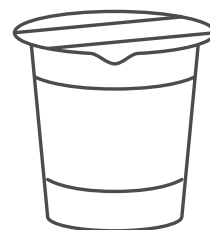
ser żółty



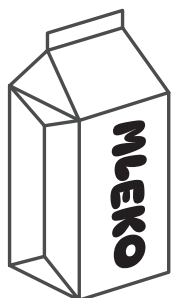
ser biały



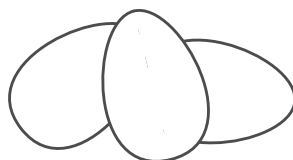
jogurt



mleko



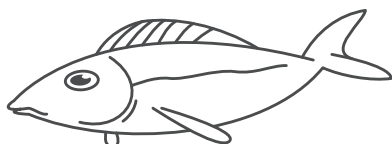
jajka



szynka



ryba



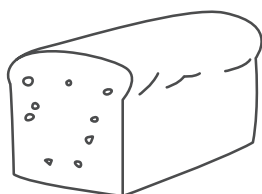
udko kurczaka



kiełbaska



chleb pełnoziarnisty



bułka pełnoziarnista



kasza gryszana



makaron pełnoziarnisty



ryż



kasza jaglana

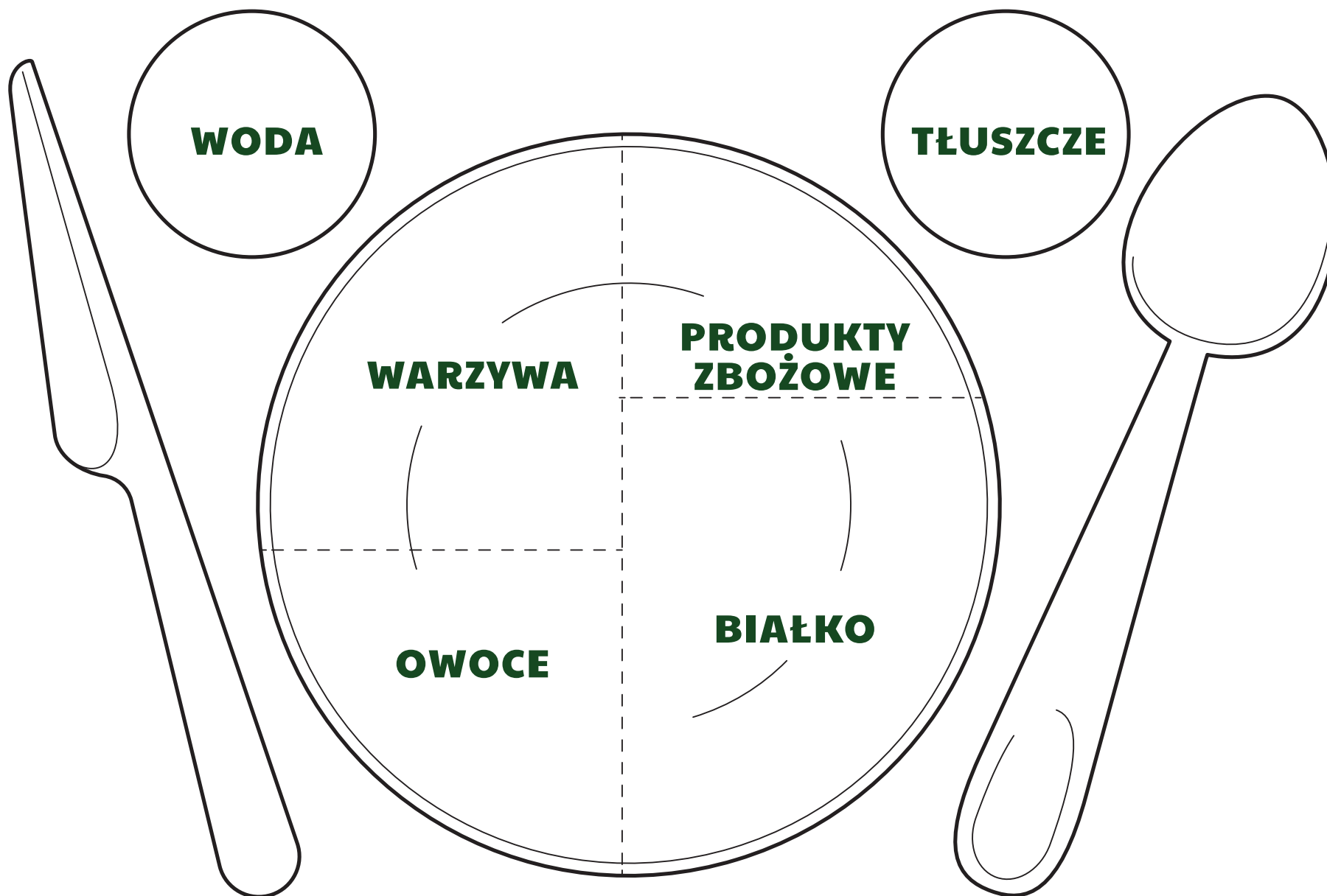




SCENARIUSZ NR 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 5:

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA





SCENARIUSZ NR 3

POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 6: KARTA ODZNAK





SCENARIUSZ NR 3

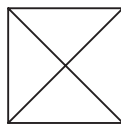
KARTA PRACY DLA DZIECI NR 1: TORBA



INSTRUKCJA: Wytnij i sklej wg instrukcji.

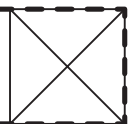
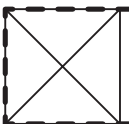
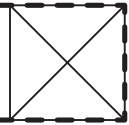
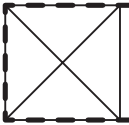
—
ZEGNIJ

- - -
WYTNIJ


SKLEJ

LISTA ZAKUPÓW

--	--





INSTRUKCJA: Ktoś poucinał owoce i warzywa. Dorysuj ich drugą połowę i pokoloruj obrazki. Czy wiesz co to za owoce i warzywa oraz co można z nich przyrządzić? Połącz linią produkty z potrawami.

