

TEMAT LEKCJI: W zdrowym ciele zdrowy duch! Odżywiamy się zdrowo.
Czas przeznaczony na zajęcia: 1 godz. lekcyjna (45 minut)

Cele ogólne lekcji:

- zdobycie wiedzy na temat tego, co składa się na zdrowy styl życia;
- uświadomienie sobie roli, jaką odgrywa prawidłowe żywienie w życiu dziecka;
- poznanie zasad prawidłowego odżywiania się;
- wyrabianie nawyków sięgania po właściwe pożywienie i unikania rzeczy szkodliwych;
- poznanie wartości odżywczych owoców i warzyw;

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- potrafi rozróżnić zdrowe i szkodliwe produkty;
- wybiera produkty zdrowe dla organizmu i unika szkodliwych;
- zna zasady higieny, myje owoce i warzywa przed jedzeniem;
- potrafi wykonać proste i zdrowe sałatki ze świeżych owoców lub warzyw.

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa

Metody pracy:

- słowna / rozmowa / pogadanka
- obserwacyjna / pogładowa
- praktyczna

Środki dydaktyczne:

- Kartki z zapisanymi zwrotkami wiersza S. Karaszewskiego pt. *Dla każdego coś zdrowego*;
- plansza z nową piramidą żywieniową 2016;
- plansza systematyzująca elementy działań składających się na zdrowy styl życia.
- kilka koszyków z produktami spożywczymi, owocami, warzywami, nabiałem;
- kredki, brystol, ołówki, przybory do rysowania;
- plansza ukazująca poszczególne witaminy w produktach spożywczych;

Przebieg lekcji:

1. Nauczyciel pokazuje uczniom kolorową planszę systematyzującą elementy działań, które składają się na zdrowy styl życia (<http://www.wsse.gorzow.pl/dane/SL/24052013/08.jpg>).

Nauczyciel wprowadza dzieci w temat zajęć.

Od dawna wiemy, że najważniejszą wartością, oprócz życia, jest zdrowie. Aby być zdrowym, silnym, móc cieszyć się sprawnością fizyczną i intelektualną przez wiele, wiele lat, powinniśmy kontynuować zdrowy styl życia. Jednym z najważniejszych jego elementów jest odpowiednie odżywianie się i ruch na świeżym powietrzu. Od

dobrze ułożonych posiłków zależy nasze samopoczucie, wiadomo też, że niektóre produkty wpływają źle na nasz organizm, niszczą go, doprowadzając do groźnych chorób. Inne zaś wspomagają rozwój człowieka i doskonale mu służą.

Naukowcy ułożyli piramidę żywieniową, czyli przedstawili w sposób graficzny proporcje różnych produktów, niezbędnych w naszej diecie. Popatrzcie na planszę ukazującą grupy produktów, które powinniśmy jeść często i takie, które możemy spożywać w ograniczonym zakresie.

2. Nauczyciel pokazuje planszę z **Nową Piramidą Żywieniową 2016** skopiowaną ze strony: <http://www.akademiawitalnosci.pl/nowa-piramida-zywienia-2016-warzywa-to-podstawa/>

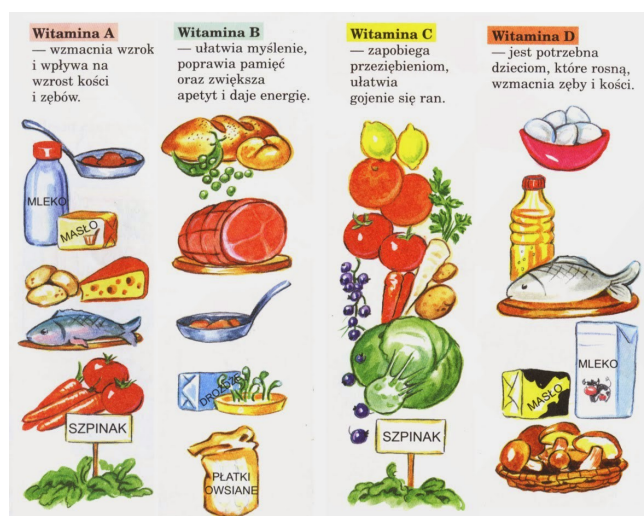
Nauczyciel pyta dzieci:

- Co znajduje się na najważniejszym miejscu w piramidzie żywieniowej, czyli u jej podstawy? (ruch, aktywność fizyczna, uprawianie sportów, chodzenie po schodach, pływanie, jazda na rowerze)

- Jakie produkty powinny być filarem i najważniejszym składnikiem waszych posiłków? (warzywa i owoce – dzieci mogą wymienić te, które zostały umieszczone na planszy). Nauczyciel dopowiada: warzyw i owoców powinniśmy jeść najwięcej; zaleca się, by na talerzu codziennie pojawiło się $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców, które po zjedzeniu należy popić wodą (dzbanek z boku piramidy). Ważne jest, by jeść warzywa w różnych kolorach, z przewagą barwy zielonej. One dostarczają nam niezbędnych witamin i soli mineralnych potrzebnych do rozwoju. Pamiętajcie też o myciu warzyw i owoców przed jedzeniem. Myjemy także ręce przed jedzeniem.

- Jakie produkty mamy jeść w mniejszych ilościach? (mięso, drób).

3. Nauczyciel pokazuje planszę informacyjną dotyczącą zawartości witamin w produktach żywieniowych. Mówi o tym, że witaminy są bardzo potrzebne dla prawidłowego rozwoju naszego organizmu, do wzrostu kości, utrzymania odporności na choroby.



4. Nauczyciel dzieli klasę na grupy. Każda grupa dostaje koszyk z produktami – są w

nim np. wybrane warzywa, owoce w różnych kolorach, kasza, mąka, pieczywo, ser, kefir, wędlina, masło, orzechy itd. Otrzymują też kolorowe samoprzylepne karteczki z nazwami witamin A, B, C, D. Zadaniem poszczególnych grup będzie wyjęcie produktów z koszyka i ułożenie z nich piramidek żywieniowych zgodnie z poznanymi zasadami. Następnie nalepienie na produkty karteczek z nazwami witamin, których jest w danym produkcie najwięcej. Najlepsza okaże się grupa, której piramidka jest całkowicie zgodna z zaleceniami żywieniowymi, a nalepki znalazły się na największej liczbie produktów.

5. Nauczyciel rozdaje każdej grupie po fragmencie wiersza S. Karaszewskiego pt. *Dla każdego coś zdrowego*. Przewodniczący grupy głośno czytają kolejne strofy wiersza, a dzieci w grupach wykonują rysunki ilustrujące przeczytaną zwrotkę. Prace dzieci zawisną na ścianach pracowni.

6. Nauczyciel zapisuje na tablicy najważniejsze zasady kultury spożywania posiłków

ZŁOTE ZASADY

A. Rano jem śniadanie!

B. Nie jem chipsów, chrupek, słodyczy. Nie piję napojów gazowanych i kolorowych!

C. Zabieram do szkoły drugie śniadanie.

D. Kilka razy dziennie jem świeże warzywa i owoce.

E. Przed jedzeniem myję ręce!

F. Obiad zjadam cały, nie wyrzucam niczego do kosza!

G. Podczas posiłku zachowuję się kulturalnie – nie biegam z jedzeniem, nie młasczę, nie siorbię, nie kruszę. Używam odpowiednich sztućców. Nie rozmawiam z pełną buzią!

7. Praca domowa. Nauczyciel prosi dzieci, by wspólnie ze swymi mamami przygotowały w domu na kolację sałatkę ze świeżych owoców. Następnego dnia w szkole następuje omówienie pracy domowej. Nauczyciel może zadać pytanie o smaki sałatek (słodkie, gorzkie, słone, kwaśne), kolory potraw, owoce wykorzystane do jej przygotowania.