

Scenariusz zajęcia w klasie II

TEMAT DNIA: Co jeść, żeby być zdrowym?

TEMAT ZAJĘĆ: Wykorzystanie informacji z piramidy żywienia. Zbieranie inf. o witaminach i źródłach ich występowania. Układanie jadłospisu. Przeprowadzenie doświadczeń dotyczących napojów słodkich i słonych.

CELE OGÓLNE:

- kształtowanie potrzeby codziennej troski o zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie się, higienę i aktywność fizyczną,
- poznanie zasad prawidłowego żywienia, zgodnych z piramidą zdrowego żywienia.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń :

- wie, co wpływa na zdrowie człowieka,
- słucha uważnie wypowiedzi uczniów,
- doskonali sprawność językową i umiejętność wypowiadania się na określony temat,
- wie, dlaczego trzeba jeść warzywa i owoce,
- wyjaśnia rolę witamin,
- rozpoznaje warzywa i owoce,
- wskazuje wartościowe produkty żywnościowe,
- uważnie ogląda film dotyczący budowy piramidy zdrowego żywienia,
- bierze czynny udział w zabawie ruchowej,
- rozpoznaje i nazywa produkty składające się na piramidę zdrowego żywienia,
- umieszcza nazwy produktów spożywczych we właściwych miejscach piramidy zdrowego żywienia,
- rozumie konieczność spożywania produktów bogatych w różne składniki.

METODY: słowna, czynna, aktywizująca.

FORMY PRACY: indywidualna, zbiorowa, grupowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: kosz z różnymi produktami spożywczymi ( produkty zdrowe i niezdrowe), podręcznik „Nasza szkoła”, zeszyt ćwiczeń, film pt. „Zachowaj równowagę”, plakat Piramida zdrowego żywienia, arkusz papieru do tworzenia piramidy zdrowego

żywienia, obrazki z produktami spożywczymi, ćwiczenia z pomysłem, podręcznik „Nasza szkoła”, tablica interaktywna

Przebieg zajęć:

### **1. Przywitanie.**

2. Wprowadzenie do tematu lekcji – wysłuchanie piosenki

<https://www.youtube.com/watch?v=IJz95lzBqy8>

### **3. Rozmowa nauczyciela z dziećmi na temat - Co robić, aby być zdrowym?**

- Uczniowie podają różne propozycje na temat : Co robić, aby być zdrowym?

### **4. Omówienie zdrowotnego znaczenia warzyw i owoców- wykorzystanie podręcznika**

- Dlaczego należy jeść warzywa i owoce?

- Co to są witaminy? Jakie znacie witaminy?

- Co trzeba robić przed jedzeniem warzyw i owoców?

- Jak często trzeba jeść warzywa i owoce?

### **9. Obejrzenie filmu pt. „Zachowaj równowagę”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=u97herGme4w>

### **6. Produkty zdrowe i niezdrowe.**

- Uczniowie wymieniają produkty spożywcze znajdujące się w przygotowanym koszyku.

Wskazują produkty niezdrowe (cola, chipsy, słodczyce) i wyjaśniają, dlaczego szkodzą zdrowiu. Przeprowadzenie doświadczenia „Czy słodkie napoje gaszą pragnienie?”

Uczniowie badają w jaki sposób zmieniają się połówki ziemniaków napełnione odpowiednio wodą niegazowaną i słodkim napojem. Po ok.2 godz. sprawdzają twardość ziemniaków i wyciągają wnioski.

Wykonanie ćwiczenia online

<https://learningapps.org/1556431>

### **7. Układanie jadłospisu**

- Uczniowie wykonują zad. w ćwiczeniach (ćw. 1 s.20).

### **10. Zabawa ruchowa : Witaminy**

### **11. Tworzymy piramidę zdrowego żywienia – praca w grupach**

- Uczniowie otrzymują arkusz szarego papieru oraz obrazki z produktami żywnościowymi. Układają je wg kolejności tworząc piramidę ( produkty zbożowe, warzywa i owoce, nabiał, produkty białkowe, tłuszcze).

- Nauczyciel przypomina dzieciom, które produkty powinno się jeść najczęściej, a które rzadziej. Zachęca do zdrowego odżywiania się i zdrowego trybu życia.

### **12. Podsumowanie zajęć.**

- Czego nowego dowiedzieliście się na zajęciach?

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>

### **13. Samoocena uczniów.**

- Uczniowie ustawiają się przy buźce: uśmiechniętej- jestem z siebie zadowolony, smutnej- to nie był mój dzień, mogłem pracować lepiej.

### **14. Podsumowanie aktywności dzieci. Rozdanie naklejek za aktywność**