



SCENARIUSZ LEKCJI – warsztaty żywieniowe: klasy I-III szkoły podstawowej (wiek dzieci 6-10 lat)

<p>Prowadzący:</p> <p>Temat: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej</p> <p>Cele lekcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczeń zna i rozumie rolę żywności dla organizmu człowieka • uczeń zna i rozumie pojęcie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej • uczeń potrafi wskazać, jakie produkty znajdują się na poszczególnych piętrach Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej • uczeń potrafi wymienić składniki żywności i podać ich źródła • uczeń potrafi wskazać, jaką funkcję pełnią składniki żywności dla organizmu człowieka • uczeń zna najważniejsze elementy zdrowego stylu życia <p>Formy: Pogadanka, praca w grupach</p> <p>Klasa: I-III. Liczba uczniów: dowolna. Czas lekcji: 45'. Miejsce: klasa.</p> <p>Przybory: prezentacja multimedialna, materiały do pracy w grupach: plansza z piramidą (dostępny format A4 i A3) wraz z kartami żywności do układania dla obu dostępnych formatów.</p>				II. Część główna -20'			
				<p>Układanie Piramidy</p>	<p><i>SLAJD 8:</i> Zachęć klasę do samodzielnego ułożenia piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.</p> <p><i>SLAJD 9 i 10:</i> Sprawdź czy grupom udało się poprawnie pogrupować produkty.</p>	<p>10'</p>	<p>Podziel klasę na 4-5 osobowe grupy i rozdaj materiały – planszę pracy i obrazki zawierające zdjęcia różnych produktów spożywczych.</p>
	<p>Omówienie składników odżywczych</p>	<p><i>SLAJD 11:</i> Przejdź do omówienia poszczególnych składników żywności i ich funkcji używając kolejnych slajdów.</p> <p><i>SLAJD 11-17:</i> Wytłumacz uczniom, dlaczego poszczególne składniki są ważne, wymień ich rodzaje i źródła.</p> <p><i>SLAJD 18:</i> Wytłumacz uczniom, dlaczego warto być aktywnym, dlaczego warto się wysypiać i ograniczyć czas spędzony przed ekranem do 2 godz. dziennie.</p>	<p>10'</p>				
Część wstępna- 17'				II. Część końcowa -8'			
<p>Tok lekcyjny</p>	<p>Nazwa i opis ćwiczenia, zabaw, gier</p>	<p>Czas</p>	<p>Uwagi organizacyjno-metodyczne</p>	<p>Zakończenie warsztatów</p>	<p><i>SLAJD 19:</i> Na zakończenie powtórz najważniejsze zasady zdrowego stylu życia i poproś uczniów o zapamiętanie tych elementów.</p> <p>Zapytaj czy klasa ma jakieś pytania.</p>	<p>5'</p>	
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe</p>	<p>SLAJD 1: Powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć.</p>	<p>3'</p>	<p>Najważniejsze informacje merytoryczne, które należy przekazać uczniom znajdują się pod slajdami prezentacji multimedialnej w komentarzach do poszczególnych slajdów.</p>	<p>Czynności porządkowe</p>	<p>Sprzątanie materiałów.</p>	<p>3'</p>	
<p>Część początkowa lekcji – Dlaczego jemy?</p>	<p>SLAJD 2: Zapytaj uczniów czy wiedzą, dlaczego człowiek musi jeść. Po otrzymaniu różnych odpowiedzi przejdź do następnego slajdu i omówienia funkcji żywności.</p> <p>SLAJD 3: Omów rolę żywności dla organizmu człowieka.</p> <p>SLAJD 4: Poproś uczniów, aby wymienili znane im produkty polecane i niepolecane w jadłospisie. Zapisz odpowiedzi na tablicy.</p> <p>SLAJD 5: Podkreśl znaczenie różnorodności diety.</p> <p>SLAJD 6: Zapytaj uczniów czy wiedzą, czym jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.</p> <p>SLAJD 7: Wytłumacz, czym jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.</p>	<p>14'</p>					