

PORCJA POZYTYWNEJ ENERGII

Scenariusz zajęć (a)

„Aktywność fizyczna i zdrowie”



Temat zajęć:

Aktywność fizyczna i zdrowie

Liczba godzin: 1 godz.

Liczba uczniów: do 30

Cele ogólne:

- Uświadomienie uczniom potrzeby prawidłowego i zdrowego odżywiania;
- Kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Cele szczegółowe:

UCZEŃ POTRAFI

- zanalizować własny sposób odżywiania się;
- wykonać piramidę pokarmową w oparciu o uzyskane informacje;
- wykryć możliwe nieprawidłowości w sposobie własnego odżywiania się;
- ocenić czy możliwe jest dokonanie zmian;
- zaplanować zmiany w sposobie odżywiania się

Ramowy program lekcji/zajęć:

Lp.	Zagadnienia szczegółowe	czas		Pomoce dydaktyczne
1.	Część wstępna: 1. Powitanie uczniów, przedstawienie tematu i celów zajęć; 2. Podział klasy na 4-5 osobowe grupy; 3. Wprowadzenie do tematu. Wypełnianie ankiet na temat odżywiania się (praca indywidualna)	10 minut		-np. kolorowe karteczki do podziału na grupy - Karta pracy: „Ankieta o odżywianiu”
2.	Część zasadnicza: 1. Przedstawienie uczniom Piramidy Zdrowego Żywienia (pogadanka); 2. Zapisanie przez uczniów (grupy 4-5 osób) na kartach pracy przykładowych produktów. 3. Wykonanie plakatu własnej piramidy pokarmowej przez uczniów i przedstawienie efektów pracy na forum klasy (praca grupowa); Plakat: „Piramida zdrowego żywienia” 4. Uzupełnianie zdań na temat odżywiania (praca grupowa);	25 minut		- plakaty Piramidy Zdrowego Żywienia - arkusze papieru, kolorowe pisaki, klej, nożyczki, gazetki reklamowe, magnesy. -zał. 2 w scenariuszu lekcji - zdania do uzupełnienia
3.	Podsumowanie: 1. Niedokończone zdanie. Co mogę zmienić w najbliższym czasie w sposobie odżywiania się, abym był zdrowszy..... (praca indywidualna) 2. Rundka (chętni uczniowie) 3. Podsumowanie, podziękowanie i zakończenie zajęć	10 minut		- zał. 3 niedokończone zdanie

Strategia i metody prowadzenia lekcji/zajęć:

W zajęciach zastosowano następujące metody i techniki pracy:

- a) **Formy pracy:** indywidualna, grupowa i zespołowa
- b) **Metody:**
 - analiza własnego sposobu odżywiania się w oparciu o ankietę
 - pogadanka na temat piramidy zdrowego żywienia i talerza zdrowia;
 - praktycznego działania – wykonanie plakatu piramidy zdrowego żywienia, uzupełnianie zdań, wypełnianie kart pracy

Pomoce dydaktyczne:

Ankiety na temat sposobu odżywiania;

Plakaty: „Piramida zdrowego żywienia”, „Co warto mieć w plecaku?”, „Smaczna i zdrowa przekąska”, „Smaczne i zdrowe menu na party”, „Jak żyć zdrowo”, „Czy ruch to zdrowie?”;

arkusze papieru, kolorowe pisaki, nożyczki, klej, ilustracje (zdjęcia) z gazet, gazetek reklamowych, magnesy.

karty pracy oraz załącznik 2 w scenariuszu lekcji.

Materiały dla nauczyciela:

Przebieg lekcji/ zajęć:

1. Powitanie uczniów i przedstawienie celów zajęć, podział na grupy (4-5 osobowe),
2. Rozdanie uczniom ankiet na temat odżywiania się Karta pracy: „Ankieta o odżywianiu” z prośbą o indywidualne wypełnienie. (uczniowie wypełniają ankietę)
3. Przedstawienie Piramidy Zdrowego Żywienia i omówienie poszczególnych pięter oraz zasad odżywiania się (pogadanka).

Prowadzący akcentuje rolę ruchu dla zapewnienia zdrowia. Następnie kolejno omawia poszczególne piętra piramidy pokarmowej, zwracając uwagę na znajdujące się w nich składniki pokarmowe oraz ich rolę dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Podaje również ile razy w ciągu dnia i w jakich ilościach należy je spożywać (można skorzystać z komentarza opracowanego przez Instytut Żywności i Żywienia lub innych dostępnych materiałów)

4. Wykonanie plakatu własnej piramidy pokarmowej przez uczniów (praca grupowa). Rozdanie arkuszy Plakatu do uzupełnienia: „Piramida zdrowego żywienia” (pozostałe pomoce znajdują się już wcześniej na stolikach).

Polecenie: Wykonajcie własną piramidę pokarmową.

Wklejcie w odpowiednie miejsca piramidy rysunki (fotografie) przedstawiające produkty żywnościowe.

W przypadku braku fotografii możecie wykonać samodzielnie rysunki.

Po zakończeniu pracy zaprezentujcie swoje efekty całej klasie

5. Uzupelnianie zdań na temat od żywienia
Rozdajemy uczniom zał. nr 2.

Na podstawie wykonanej piramidy pokarmowej uzupelnij poniższe zdania:

Najwięcej powinno się spożywać

.....

oraz **i**

.....

Najmniej

.....

6. Zadanie podsumowujące - rundka:
Dokończenie zdania. Karta pracy: „Podsumowanie – Rundka”
Co mogę zmienić w najbliższym czasie w sposobie odżywiania się, abym
był zdrowszy?

.....

.....Rundka:

Chętni uczniowie odczytują własne propozycje

7. Zakończenie Podsumowanie zajęć
Czego dowiedzieliśmy się dzisiaj na zajęciach?
Podziękowanie uczniom za udział. Pożegnanie.

Wskazówki metodyczne/ dodatkowe informacje:

Zajęcia mogą być przeprowadzone na godzinie wychowawczej jako
odrębna lekcja lub w cyklu 3 zajęć z w klasach IV- VI.

Bibliografia:

Plakaty: Piramida Zdrowego Żywienia

Komentarz do Piramidy Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Strona internetowa:

<http://www.izz.waw.pl>

Karta pracy

Na podstawie wykonanej piramidy pokarmowej uzupełnijcie poniższe zdania:

Najwięcej powinno się spożywać

.....

oraz i

.....

Najmniej

.....

.....

Karta pracy

Na podstawie wykonanej piramidy pokarmowej uzupełnijcie poniższe zdania:

Najwięcej powinno się spożywać

.....

oraz i

.....

Najmniej

.....

.....

Karta pracy

Na podstawie wykonanej piramidy pokarmowej uzupełnijcie poniższe zdania:

Najwięcej powinno się spożywać

.....

oraz i

.....

Najmniej

.....

.....

Karta pracy

Na podstawie wykonanej piramidy pokarmowej uzupełnijcie poniższe zdania:

Najwięcej powinno się spożywać

.....

oraz i

.....

Najmniej

.....

.....

Scenariusz zajęć zintegrowanych Edukacja wczesnoszkolna

Autorzy scenariusza: mgr Halina Guździół

PATRONAT:



**Ośrodek
Doskonalenia
Nauczycieli
w Kaliszu**

**ul. Wrocławska 182
62-800 Kalisz
tel. 62 76 76 301
fax 62 766 59 65**

