



PROJEKT: Droga Ucznia do Sukcesu

PAKIET MULTIMEDIALNY NR 7
"ZDROWE ODŻYWIENIE"
DLA KLASY I-III



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



CZŁOWIEK - NAJLEPSZA INWESTYCJA

PUBLIKACJA WSPÓŁFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW UNII EUROPEJSKIEJ W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO



PAKIET MULTIMEDIALNY nr 7: ZDROWE ODŻYWIANIE

dla klas I-III

stworzony w ramach projektu „Droga ucznia do sukcesu” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Program Operacyjny Kapitał Ludzki, Priorytet III Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3 Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.4 Modernizacja treści i metod kształcenia - projekty konkursowe.

Materiał przeznaczony do realizacji dla I etapu edukacyjnego.

Autorki: Barbara Mochel

Recenzja: Anna Krajewska

Publikacja upowszechniana bezpłatnie.

Wydawca:

EVACO spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

ul. Kapelanka 13/13A

30-347 Kraków

SCENARIUSZ - PAKIET MULTIMEDIALNY NR 7: ZDROWE ODŻYWIANIE

Podstawa programowa

Uczeń:

Edukacja przyrodnicza: Uczeń:

- zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się, (6.9)
- dba o zdrowie swoje i innych (6.10)

Edukacja matematyczna : Uczeń:

- dodaje i odejmuje liczby w zakresie 100 (bez algorytmów działań pisemnych); sprawdza wyniki odejmowania za pomocą dodawania; (7.5)

Edukacja polonistyczna: Uczeń

- uważnie słucha wypowiedzi i korzysta z przekazywanych informacji, (1.1.a)

Edukacja zdrowotna: Uczeń

- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna,

Zajęcia komputerowe: Uczeń:

- posługuje się wybranymi programami i grami edukacyjnymi, rozwijając swoje zainteresowania; korzysta z opcji w programach; (8.2)
- odtwarza prezentacje multimedialne; (8.3)
- wykonuje rysunki za pomocą wybranego edytora grafiki, np. z gotowych figur; (8.4)

Cele projektu:

- poszerzanie wiadomości i umiejętności uczniów;
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania;
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia i aktywności ruchowej;
- rozwijanie logicznego myślenia, spostrzegawczości uczniów, kojarzenia nabywanych wiadomości i wykorzystywania ich w życiu codziennym;
- kształtowanie umiejętności współpracy, komunikowania się, dyskusji, odpowiedzialności,

Kompetencje kluczowe rozwijane podczas realizacji projektu: rozwiązywanie problemów w sposób twórczy, efektywne posługiwanie się technologią informacyjną, umiejętność pracy zespołowej, umiejętność uczenia się, umiejętność komunikowania się w różnych sytuacjach,

Kryteria do oceny opisowej (NaCoBeZu). Po zajęciach:

- wiem, jakie znaczenie mają dla zdrowia owoce i warzywa;
- potrafię rozróżnić produkty zdrowe od tych, które powinienem ograniczać;

- wiem, że trzeba myć warzywa i owoce przed spożyciem;
- potrafię ułożyć przykładowe menu żywieniowe;
- wiem, jaki jest wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka;



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek – najlepsza inwestycja

Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Działania nauczyciela	Opis pakietu multimedialnego
<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA NR 1</p> <p>Nauczyciel wyświetla uczniom prezentację nr 1 pod tytułem "Grupy pokarmów". Nauczyciel czyta tekst wyświetlany na poszczególnych slajdach. Wyświetlając slajdy nr 3,5,7,9,11,13 nauczyciel prosi uczniów o podanie nazw produktów, które widnieją na rysunkach.</p>	<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA NR 1</p> <p>składa się z 13 slajdów, które przedstawiają sześć podstawowych grup pokarmów: warzywa, owoce, produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, produkty białkowe oraz tłuszcze.</p>
<p>GRA DYDAKTYCZNA : Grupy pokarmów.</p> <p>Gra w trakcie realizacji, może się różnić od proponowanego opisu.</p> <p>Gra dydaktyczna, utrwalająca wiadomości zawarte w prezentacji nr 1, dotyczącej grup pokarmów. Nauczyciel uruchamia grę dydaktyczną. Uczniowie grają indywidualnie lub w parach.</p>	<p>GRA DYDAKTYCZNA : Grupy pokarmów .</p> <p>Opis ramowy gry:</p> <p>Tło przypomina wnętrze sklepowe, na pierwszym planie widać brązowe regały sklepowe. Na półkach regałów ułożone są w różnej kolejności różne produkty spożywcze (wymienione niżej) U dołu ekranu znajduje się sześć wózków sklepowych różnej wielkości. Do każdego z wózków przyczepiona jest jedna tabliczka z odpowiednim napisem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Owoce (mały wózek.) ▪ Warzywa(wózek średniej wielkości). ▪ Produkty zbożowe(duży wózek.) ▪ Tłuszcze(mały wózek). ▪ Produkty białkowe(mały wózek). ▪ Mleko i produkty mleczne(wózek średniej wielkości).

	<p>Na regałach sklepowych mają znaleźć się rysunki następujących produktów: kiwi, karton soku pomarańczowego, jabłko, ogórek, pomidor, zielona sałata, szklana butelka soku marchwiowego, płatki kukurydziane, ryż, makaron, kasza, bułka z ziarnami, chleb, olej słonecznikowy, ryby, jajka, kawałek mięsa, mleko, kawałek sera, kefir, śmietana.</p> <p>Zadaniem dziecka jest przeciągnąć za pomocą myszki poszczególne produkty do odpowiednich wózków.</p> <p>Właściwe rozmieszczenie::</p> <p>W wózku OWOCE mają znaleźć się: kiwi, karton soku pomarańczowego, jabłko.</p> <p>W wózku WARZYWA mają znaleźć się: ogórek, pomidor, zielona sałata, szklana butelka soku marchwiowego.</p> <p>W wózku PRODUKTY ZBOŻOWE mają znaleźć się: płatki kukurydziane, ryż, makaron, kasza, bułka z ziarnami, chleb.</p> <p>W wózku TŁUSZCZE ma znaleźć się : olej słonecznikowy.</p> <p>W wózku PRODUKTY BIAŁKOWE mają znaleźć się: ryby, jajka, kawałek mięsa.</p> <p>W wózku MLEKO I PRODUKTY MLECZNE mają znaleźć się: mleko, kawałek sera, kefir, śmietana.</p> <p>Gra kończy się w momencie kiedy uczeń umieści wszystkie produkty w koszykach. Na końcu pojawia się plansza z piramidą żywieniową.</p>
<p>WYKREŚLANKA nr 1</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otworzenie w programie WORD – WYKREŚLANKI nr 1 (ewentualnie rozdaje wydrukowaną wykreślankę).</p> <p>Uwaga! Uczniowie mogą zostać podzieleni na grupy.</p> <p>Nauczyciel czyta na głos definicje haseł. Po wykonaniu wykreślanki</p>	<p>WYKREŚLANKA nr 1</p> <p>to rodzaj krzyżówki, w której uczeń ma za zadanie odnaleźć ukryte nazwy produktów zbożowych. W sumie ukrytych jest dziewięć nazw :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ chleb, ▪ bułka,

<p>następuje ustalenie poprawnych odpowiedzi. Prowadzący rozmawia z uczniami na temat tego, które produkty zbożowe spożywają najczęściej, które najbardziej lubią, jakie produkty zbożowe potrafią jeszcze wymienić. Zwraca uwagę uczniom na szczególne wartości ciemnego pieczywa i zachęca do wprowadzania go do codziennej diety zamiast jasnego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ryż, ▪ kasza, ▪ makaron, ▪ płatki, ▪ musli, ▪ kluski, ▪ kajzerka.
<p>KRZYŻÓWKA NR 1</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie w programie WORD – KRZYŻÓWKI nr 1 (ewentualnie rozdaje wydrukowaną krzyżówkę). Następnie nauczyciel czyta na głos polecenie. Po zakończeniu rozwiązywania krzyżówki następuje wspólne odczytanie odpowiedzi oraz utworzonego hasła: JEM KOLOROWO. Uwaga! Uczniowie mogą pracować w parach. Nauczyciel rozmawia z uczniami o tym, jak rozumieją hasło. Zwraca uwagę na konieczność urozmaicania posiłków warzywami i owocami bogatymi w witaminy.</p>	<p>KRZYŻÓWKA NR 1</p> <p>to zadanie wymagające umiejętności rozpoznawania i nazywania popularnych warzyw i owoców, takich jak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. JABŁKO. 2. MARCHEWKA. 3. MALINA. 4. PAPRYKA. 5. OGÓREK. 6. CEBULA. 7. POMIDOR. 8. ARBUZ. 9. GROCH. 10. TRUSKAWKA. 11. WINOGRONO. <p>HASŁO krzyżówki : JEM KOLOROWO.</p>
<p>KRZYŻÓWKA nr 2</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie w programie WORD – KRZYŻÓWKI nr</p>	<p>KRZYŻÓWKA NR 2</p> <p>to zadanie, w którym wszystkie pytania i hasła są tematycznie związane z żywieniem. Uczeń po rozwiązaniu krzyżówki uzyska hasło, które jest</p>

<p>2 (ewentualnie rozdaje wydrukowaną krzyżówkę). Uczniowie mogą pracować w parach. Następnie nauczyciel czyta na głos definicje haseł. Po zakończeniu rozwiązywania krzyżówki następuje wspólne sprawdzenie poprawnych odpowiedzi oraz odczytanie utworzonego hasła.</p>	<p>popularną nazwą produktów zbożowych i ziemniaków: WĘGLOWODANY. Poprawne odpowiedzi do krzyżówki nr 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. WITAMINA 2. MIĘSO 3. JOGURT 4. FASOLA 5. OWOCE 6. WODA 7. SŁODYCZE 8. MIÓD 9. ŚNIADANIE 10. GIMNASTYKA 11. GRZYBY <p>HASŁO krzyżówki : WĘGLOWODANY</p>
<p>KRZYŻÓWKA nr 3</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otworzenie w programie WORD – KRZYŻÓWKI nr 3. (ewentualnie rozdaje wydrukowaną krzyżówkę). Uczniowie mogą pracować w grupach. Następnie nauczyciel czyta na głos polecenia. Uczniowie powinni wykonać działania: dodawanie i odejmowanie w zakresie 20. Działania znajdują się na elementach rozsypanych na stronie. Każdemu wynikowi jest przyporządkowana określona litera. Litery należy przepisać do tabelki na kolejnej stronie. Utworzą one hasło. Po zakończeniu pracy następuje wspólne sprawdzenie wyników oraz odczytanie utworzonego hasła. Nauczyciel rozmawia z uczniami na temat utworzonego hasła : W</p>	<p>KRZYŻÓWKA nr 3</p> <p>Krzyżówka nr 3 to rodzaj rozsypanki składającej się z 13 elementów. Każdy z nich jest dwuczęściowy: jedna część to brzoskwinia z literą, a druga część to prostokąt, na którym zapisano działanie matematyczne - dodawanie lub odejmowanie w zakresie 20. Każdemu wynikowi jest przyporządkowana określona litera. Po rozwiązaniu działań otrzymamy hasło utworzone z liter przyporządkowanych do odpowiednich liczb. HASŁO: W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.</p>

<p>ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH . Nauczyciel zwraca uwagę, że aktywność fizyczna wpływa na nasze dobre samopoczucie i zachęca do codziennego aktywnego wypoczynku. Zachęca dzieci do opowiedzenia, jakie sporty uprawiają bądź chciałyby uprawiać.</p>	
<p>KRZYŻÓWKA nr 4</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie w programie WORD – KRZYŻÓWKI nr 4 (ewentualnie rozdaje wydrukowaną krzyżówkę). Uczniowie mogą pracować w grupach. Następnie nauczyciel czyta na głos polecenie. Uczniowie powinni wykonać działania: dodawanie i odejmowanie w zakresie 50. Działania znajdują się na elementach rozsypanych na stronie. Każdemu wynikowi jest przyporządkowana określona litera. Litery należy przepisać do tabelki na kolejnej stronie. Utworzą one hasło. Litery należy przepisać do tabelki na kolejnej stronie. Utworzą one hasło. Po zakończeniu pracy następuje wspólne sprawdzenie wyników oraz odczytanie utworzonego hasła. Po zakończeniu pracy następuje wspólne sprawdzenie wyników oraz odczytanie utworzonego hasła. Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat znaczenia utworzonego hasła : RUCH NA CO DZIEŃ, SŁODYCZE OD ŚWIĘTA . Nauczyciel zwraca uwagę na konieczność ograniczanie spożywania słodczy, przekąsek i innych niezdrowych rzeczy, a zachęca do aktywności fizycznej.</p>	<p>KRZYŻÓWKA nr 4</p> <p>Krzyżówka nr 4 to rodzaj rozsypanki składającej się z 19 elementów. Każdy z nich jest dwuczęściowy: jedna część to jabłuszko z literą, a druga część to koło, na którym zapisano działanie matematyczne - dodawanie lub odejmowanie w zakresie 50. Każdemu wynikowi jest przyporządkowana określona litera. Hasło utworzone z przyporządkowania liter do odpowiednich liczb to : RUCH NA CO DZIEŃ, SŁODYCZE OD ŚWIĘTA.</p>
<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 2</p> <p>Nauczyciel wyświetla uczniom PREZENTACJĘ nr 2 pod tytułem BUDUJEMY PIRAMIDĘ ŻYWIENIA.</p>	<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 2</p> <p>składa się z 14 slajdów : slajdu tytułowego oraz 13 slajdów przedstawiających kolejne piętra piramidy żywienia wraz z opisem</p>

<p>Nauczyciel czyta tekst wyświetlany na poszczególnych slajdach. Wyświetlając slajdy nr 5,7,9,11,13,14, nauczyciel prosi uczniów o podanie nazw produktów, które widnieją na rysunkach.</p> <p>Nauczyciel zwraca uczniom uwagę na to, że grupy pokarmów omawiane na wcześniejszych zajęciach (PREZENTACJA NR 1) zostały teraz umieszczone na piramidzie żywieniowej (PREZENTACJA NR 2).</p> <p>Nauczyciel wyjaśnia sens pięter piramidy żywienia.</p> <p>„Podstawą piramidy jest aktywność fizyczna. to ona decyduje o zdrowym stylu życia”.</p> <p>Kolejne piętra piramidy żywienia tworzą produkty spożywcze. Im wyższe piętro, tym jest mniejsze. Oznacza to, że produkty z wyższych pięter powinniśmy spożywać rzadziej i w mniejszych ilościach.</p> <p>Patrząc na piramidę, można wywnioskować, że najwięcej powinno się spożywać produktów zbożowych, warzyw i owoców; w mniejszej ilości mleko i jego przetwory.</p>	<p>poszczególnych pięter. Dodatkowo zamieszczono informację dotyczącą zasad spożywania odpowiednich grup pokarmów.</p> <p>Poszczególne slajdy :</p> <p>Slajd nr 1: Tytuł.</p> <p>Slajdy nr 2-3: Aktywność fizyczna.</p> <p>Slajdy nr 4-5: Produkty zbożowe.</p> <p>Slajdy nr 6-7: Warzywa i owoce.</p> <p>Slajdy nr 8-9: Mleko i produkty mleczne.</p> <p>Slajdy nr 10-11: Produkty białkowe.</p> <p>Slajdy nr 12-13: Inne produkty.</p> <p>Slajd nr 14: Picie płynów.</p>
<p>UKŁADANKA nr 1: Piramida żywienia</p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć UKŁADANKĘ nr 1 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowaną układankę).</p> <p>Następnie nauczyciel czyta polecenia na głos.</p> <p>Dzieci w programie PAINT przenoszą poszczególne piętra piramidy i układają w odpowiedniej kolejności tak, aby uzyskać całą piramidę. (W przypadku wydrukowania układanki należy rozciąć elementy, a następnie ułożyć w odpowiedniej kolejności piętra piramidy. (Ewentualnie można polecić uczniom ponumerować poszczególne piętra piramidy w odpowiedniej kolejności zaczynając od podstawy)</p> <p>Następuje wspólne sprawdzenie poprawności wykonanego zadania poprzez</p>	<p>UKŁADANKA nr 1: Piramida żywienia</p> <p>Układanka nr 1 to zadanie sprawdzające i utrwalające obraz piramidy żywienia, z którą uczeń zapoznał się w Prezentacji nr 2.</p> <p>Prawidłowo ułożona piramida od podstawy do coraz wyższych pięter.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktywność fizyczna. ▪ Produkty zbożowe. ▪ Warzywa i owoce. ▪ Mleko i produkty mleczne. ▪ Produkty białkowe. ▪ Inne produkty.

wymienienie poszczególnych pięter piramidy w odpowiedniej kolejności.	
<p>KOLOROWANKA nr 1</p> <p><u>Jak często powinniśmy spożywać poszczególne produkty ?</u></p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć KOLOROWANKĘ nr 1 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowaną kolorowankę). Następnie nauczyciel czyta polecenie na głos i udziela informacji, że zadanie to ściśle wiąże się z kolejnymi piętrami piramidy żywienia.</p> <p>Po wykonaniu zadania następuje wspólne sprawdzenie, czy do poszczególnych prostokątów dopasowano właściwe barwy.</p>	<p>KOLOROWANKA nr 1</p> <p>Kolorowanka nr 1 to ćwiczenie utrwalające znajomość piramidy żywienia. Uczeń na podstawie kształtu zwężającej się piramidy wnioskuje, jak często należy spożywać poszczególne grupy pokarmów. (Można wrócić do Prezentacji nr 2).</p> <p>Kolorowanka składa się z 7 różnych prostokątów, które należy pokolorować na wskazane barwy zgodnie z piramidą żywienia..</p> <p>Odpowiedzi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Warzywa- kolor niebieski. ▪ Mleko i produkty mleczne – kolor żółty. ▪ Produkty białkowe – kolor różowy. ▪ Produkty zbożowe – kolor niebieski. ▪ Inne produkty(słodczy, olej, chipsy, sól) – kolor czerwony. ▪ Owoce – kolor niebieski. ▪ Woda mineralna – kolor zielony.
<p>LABIRYNT nr 1</p> <p><u>Co to za witamina ?</u></p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć LABIRYNT nr 1 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowany labirynt). Następnie czyta na głos polecenie.</p> <p>Uczniowie odnajdując wyjście z labiryntu i dowiadują się, że poszukiwali witaminy C.</p> <p>Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat owoców zawierających witaminę C. Pyta uczniów: czy spożywają te owoce, czy znają inne owoce, zawierające witaminę C ?</p>	<p>LABIRYNT nr 1</p> <p>Labirynt nr 1 to zadanie, w którym uczeń dzięki prawidłowemu przejściu przez labirynt znajduje odpowiedź na pytanie z polecenia : „Co to za witamina?” ODPOWIEDŹ : witamina C</p> <p>Uczeń poznaje owoce, będące źródłem szukanej witaminy (jabłko, cytryna, malina, truskawka) .</p>

<p>LABIRYNT nr 2</p> <p><u>Które produkty zawierają najwięcej witaminy A ?</u></p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć LABIRYNT nr 2 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowany labirynt). Następnie czyta na głos polecenie. Uczniowie odnajdując wyjście z labiryntu dowiadują się, które owoce są źródłem witaminy A.</p> <p>Po wykonaniu zadania następuje wspólne sprawdzenie poprawnej odpowiedzi.</p> <p>Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat spożywania przez nich produktów zawierających witaminę A, podkreśla konieczność spożywania owoców i warzyw bogatych w witaminy, które są niezbędne dla naszego zdrowia.</p>	<p>LABIRYNT nr 2</p> <p>Labirynt nr 2 to zadanie, w którym uczeń dzięki prawidłowemu przejściu przez labirynt znajduje odpowiedź na pytanie z polecenia : „Które produkty zawierają najwięcej witaminy A ? .”</p> <p>ODPOWIEDŹ : marchewka, sałata, papryka</p> <p>Uczeń dodatkowo poznaje działanie witaminy A .</p>
<p>REBUS nr 1</p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć REBUS nr 1 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowany labirynt). Uczniowie mogą rozwiązywać rebus w grupach. Następnie prowadzący czyta na głos polecenie. Uczniowie rozwiązując poprawnie oba rebusy dowiadują się, które owoce bądź warzywa są źródłem witaminy B.</p> <p>Po wykonaniu zadania następuje wspólne sprawdzenie poprawnej odpowiedzi.</p> <p>Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat spożywania przez nich produktów zawierających witaminę B, podkreśla również konieczność spożywania owoców i warzyw bogatych w witaminy, które są niezbędne dla naszego zdrowia.</p>	<p>REBUS nr 1</p> <p>Rebus nr 1 to zadanie, w którym uczeń po rozwiązaniu słownej łamigłówki dowiaduje się, które z warzyw bądź owoców są głównym źródłem witaminy B.</p> <p>ODPOWIEDŹ: czereśnia, brukselka.</p> <p>Uczeń dodatkowo poznaje działanie i właściwości witaminy B .</p>

<p>REBUS nr 2</p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć REBUS nr 2 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowany labirynt). Uczniowie mogą rozwiązywać rebus w grupach. Następnie prowadzący czyta na głos polecenie. Uczniowie rozwiązując oba rebusy i dowiadują się, które owoce bądź warzywa są źródłem witaminy E.</p> <p>Po wykonaniu zadania następuje wspólne sprawdzenie poprawnej odpowiedzi.</p> <p>Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat spożywania przez nich produktów zawierających witaminę E, podkreśla również konieczność spożywania owoców i warzyw bogatych w witaminy, które są niezbędne dla naszego zdrowia.</p>	<p>REBUS nr 2</p> <p>Rebus nr 2 to zadanie, w którym uczeń po rozwiązaniu słownej łamigłówki dowiaduje się, które z warzyw bądź owoców są głównym źródłem witaminy E.</p> <p>ODPOWIEDŹ: sałata, orzechy</p> <p>Uczeń dodatkowo poznaje działanie i właściwości witaminy E.</p>
<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 3</p> <p>Nauczyciel wyświetla uczniom PREZENTACJĘ nr 3 pod tytułem UKŁADAMY ZDROWY JADŁOSPIS.</p> <p>Uczniowie zostają podzieleni na 5 grup. Nauczyciel czyta uczniom polecenie znajdujące się na slajdzie nr 2.</p> <p>Następnie przechodzi do kolejnego slajdu.</p> <p>Slajd nr 3 – Śniadanie.</p> <p>Uczniowie z grupy nr 1 podają nazwy produktów, które wybrali spośród podanych jako najodpowiedniejsze na śniadanie.</p> <p>Nauczyciel klika myszką w celu sprawdzenia poprawności wyboru uczniów (właściwe produkty zostają otoczone czerwoną linią).</p> <p>Nauczyciel i uczniowie tak samo pracują z czterema kolejnymi slajdami.</p>	<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 3</p> <p>Prezentacja nr 3 składa się z 7 slajdów (slajd tytułowy, slajd z poleceniem oraz 5 slajdów z zadaniami układania menu).</p> <p>Slajdy nr 3,4,5,6,7 przedstawiają różne produkty spożywcze lub potrawy, spośród których uczeń wybiera te, które uważa za zdrowe i pożywne oraz odpowiednie w danej porze dnia.</p> <p>Uczniowie mają za zadanie ułożenie 5 różnych posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja.</p> <p>Uczniowie powinni odpowiednio wybrać :</p> <p>Slajd nr 3: ŚNIADANIE – mleko, płatki, owoce, świeży sok</p> <p>Slajd nr 4: II ŚNIADANIE – sałatka, woda mineralna, banan</p> <p>Slajd nr 5: OBIAD – ryż, ryba, kompot, zupa, marchewka z groszkiem</p>

<p>Przy każdym ze slajdów nauczyciel podejmuje dyskusję, dlaczego inne produkty należy odrzucić. Dzieci uzasadniają swój wybór.</p>	<p>Slajd nr 6: PODWIECZOREK – naleśniki, jogurt, owoce leśne: maliny i jagody Slajd nr 7: KOLACJA – ciemne pieczywo, ogórek, pomidor, herbata, biały chudy ser</p>
<p>WYKREŚLANKA nr 2</p> <p>Nauczyciel prosi uczniów o otwarcie w programie WORD – WYKREŚLANKI nr 2. (ewentualnie rozdaje wydrukowaną wykreślankę) Uczniowie mogą zostać podzieleni na grupy. Następnie prowadzący czyta na głos polecenie. Po zakończeniu rozwiązywania wykreślanki następuje wspólne sprawdzenie poprawnych odpowiedzi.</p> <p>Nauczyciel podejmuje dyskusję z uczniami na temat produktów, których spożywanie powinniśmy ograniczać. Zachęca do: spożywania słodczy tylko raz w tygodniu, zastępowania słodczy i przekąsek owocami. Zwraca uwagę uczniom, że spożywanie jedzenia typu <i>fast food</i> jest bardzo niezdrowe i prowadzi do otyłości.</p> <p>Nauczyciel pyta uczniów, w którym miejscu w piramidzie żywienia znajdowały się produkty z wykreślanki. Jakie jeszcze inne produkty znajdowały się na tym samym piętrze piramidy ?</p>	<p>WYKREŚLANKA nr 2</p> <p>to rodzaj krzyżówki, w której uczeń ma za zadanie odnaleźć ukryte nazwy produktów, których spożywanie powinno się ograniczać . W sumie ukrytych jest trzynaście nazw :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pizza, ▪ lizak, ▪ czekoladka, ▪ cukierki, ▪ pączki, ▪ tort, ▪ cola, ▪ baton, ▪ ciastko, ▪ frytki, ▪ hamburger, ▪ żelki, ▪ chipsy.
<p>LABIRYNT nr 3</p> <p>Nauczyciel poleca uczniom stworzyć LABIRYNT nr 3 w programie PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowany labirynt). Następnie czyta na głos polecenie.</p> <p>Nauczyciel pyta uczniów: Czy pamiętacie , jaka witaminę zawierają orzechy? (witamina E)</p>	<p>Labirynt nr 3</p> <p>to zadanie rozwijające wyobraźnię przestrzenną dziecka oraz kształtujące logiczne myślenie. Zadaniem ucznia jest odnalezienie drogi do orzechów.</p>

<p>Jaki wpływ na nasze zdrowie mają orzechy? (poprawiają pamięć) Jakie znacie orzechy? Kiedy i gdzie wiewiórki gromadzą orzechy?</p>	
<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 4</p> <p>Nauczyciel wyświetla uczniom prezentację multimedialną nr 4 pod tytułem PRZYGOTOWUJEMY POSIŁEK. Nauczyciel czyta tekst wyświetlany na poszczególnych slajdach. Jest to historyjka o Tomku przygotowującym sałatkę owocową.</p> <p>Następnie nauczyciel rozmawia z uczniami na temat sporządzania posiłków : Czy przyrządzaliście posiłki samodzielnie? Jakie to były posiłki? Czy przestrzegaliście zasad, które zostały umieszczone w prezentacji? Dlaczego tak ważna jest higiena i bezpieczeństwo podczas przyrządzania posiłków ?</p>	<p>PREZENTACJA MULTIMEDIALNA nr 4</p> <p>Prezentacja multimedialna nr 4 składa się z 10 slajdów (slajd tytułowy oraz 9 slajdów z historyjką obrazkową na temat przygotowywania posiłków). Prezentacja porusza temat samodzielnego sporządzania jedzenia, zwracając szczególną uwagę na bezpieczeństwo i higienę podczas pracy w kuchni.</p> <p>Slajd nr 2: Tomek postanowił przygotować na podwieczorek sałatkę owocową według przepisu mamy.</p> <p>Slajd nr 3 : Przygotowania rozpoczął od zapoznania się z przepisem na sałatkę owocową.</p> <p>Slajd nr 4 : Następnie sprawdził, czy posiada wszystkie potrzebne składniki.</p> <p>Slajd nr 5: Tomek pamiętał, że wszystkie warzywa i owoce potrzebne do potrawy należy starannie umyć pod bieżącą wodą.</p> <p>Slajd nr 6: Kolejną czynnością było przygotowanie niezbędnych przyrządów kuchennych.</p> <p>Slajd nr 7: Przed bezpośrednią pracą z owocami w kuchni Tomek umył dokładnie ręce.</p> <p>Slajd nr 8: Podczas pracy w kuchni należy ostrożnie obchodzić się z ostrymi narzędziami, dlatego najlepiej, gdy w pobliżu jest ktoś dorosły.</p> <p>Slajd nr 9: Będąc w kuchni nie dotykamy gorących naczyń i garnków.</p> <p>Slajd nr 10: Tomek posprzątał bałagan i nakrył do stołu, aby w przyjemnej atmosferze zjeść posiłek. Zwróć uwagę na ułożenie sztućców.</p>
<p>KOLOROWANKA nr 2</p> <p>Nauczyciel poleca uczniom otworzyć KOLOROWANKĘ nr 1 w programie</p>	<p>KOLOROWANKA nr 2</p> <p>Kolorowanka podzielona jest na dwie części: kod kolorów oraz rysunki</p>

<p>PAINT (ewentualnie rozdaje wydrukowaną kolorowankę). Następnie nauczyciel czyta polecenie na głos. Uczeń koloruje rysunek według kodu. Porządkuje liczby od najmniejszej do największej i dopisuje przyporządkowane im sylaby. W ten sposób powstaje hasło. Następnie nauczyciel sprawdza poprawność otrzymanego hasła i rozmawia z uczniami na temat dbania o czystość, przestrzegania higieny osobistej, mycia zębów, itp.</p>	<p>owoców i warzyw zawierające sylaby i liczby. Uczeń koloruje obrazek według wskazówki, która znajduje się z prawej strony karty pracy a następnie z porzucanych sylab tworzy hasło.</p> <p>CZYSTOŚĆ TO ZDROWIE, MÓWI PRZYSŁOWIE.</p>
---	---

INFORMACJE TECHNICZNE DOTYCZĄCE PAKIETU NR 7.

Ilustracje wykorzystane w pakiecie multimedialnym „Zdrowe odżywianie” pochodzą z strony internetowej : <http://pixabay.com/pl/> ; <http://pl.freepik.com/>

Prezentacje zostały przygotowane w programie: Microsoft PowerPoint 2010

Kolorowanki, labirynty można otworzyć za pomocą następujących programów: Paint, "Mały Malarz"

Krzyżówki zostały przygotowane w programie: Microsoft Word 2010