



CELE OGÓLNE

- zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia – pożądanym modelem zdrowego odżywiania,
- uczenie dzieci krytycznej oceny własnego sposobu odżywiania i zachowania,
- kształtowanie umiejętności wyboru właściwych produktów do spożycia.

CELE SZCZEGÓLWE (przewidywane osiągnięcia)

Uczeń:

- uważnie słucha czytanego tekstu,
- potrafi rozróżnić produkty zdrowe i niezdrowe,
- zna zasady zdrowego odżywiania.

METODY PRACY: problemowa, podająca, czynnościowa

FORMY PRACY: praca zbiorowa, indywidualna

POMOCE: platforma: tekst, karta pracy

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Wprowadzenie > Platforma > Uczę się > „Właściwe odżywianie”

- podanie celu zajęć,
- czytanie tekstu przez nauczyciela lub wybranego ucznia,
- sprawdzenie zrozumienia tekstu,
- swobodna rozmowa na temat produktów zdrowych i niezdrowych dla człowieka.

2. Ćwiczenie > Platforma > Uczę się > „Produkty zdrowe”

- wybieranie przez uczniów produktów zdrowych.

3. Ćwiczenie > Platforma > Uczę się > „Białka”, „Węglowodany”, „Tłuszcze”, „Owoce”, „Warzywa”

- wymienienie składników pokarmowych w oparciu o tekst na platformie,
- swobodna rozmowa na temat składników pokarmowych; przyporządkowywanie produktów do grup pokarmowych.

4. Utrwalenie > Platforma > Zadania > „Zdrowa uzupełnianka”, „Smaczna wykreślanka na 6”, „Jedzenie na 6”

- wybieranie przez uczniów produktów zdrowych,
- rozszyfrowywanie wyrazów – składników pokarmowych,
- dobieranie w pary obrazków,
- wskazywanie zdrowej i niezdrowej żywności.

5. Ćwiczenie śródlekcyjne „Ciągłe pada”

Zabawa polega na tym, że uczniowie w rytm muzyki naśladują taniec w deszczu, skacząc, biegając po kałużach, przeskakują z kamienia na kamień itp.

6. Podsumowanie > Platforma > Zadania > „Zdecyduj sam?”

- rozmowa na temat składników odżywczych w oparciu o słownictwo z zadania sudoku,
- sprawdzenie realizacji celu zajęć – ustalenie zasad zdrowego odżywiania,
- samoocena.

7. Praca domowa

KARTA PRACY

Uzupełnienie piramidy zdrowia.