



**ZDROWA ŻYWNOSĆ
TO ZDROWE ŻYCIE!**

**RENATA
PASYMOWSKA**

SCENARIUSZ LEKCJI

Program edukacji wczesnoszkolnej w szkole podstawowej

opracowany w ramach projektu

„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty.

WARSZAWA 2019

Redakcja merytoryczna – Agnieszka Karczewska-Gzik
Recenzja merytoryczna – mgr Maria Ferenc
mgr Jadwiga Iwanowska
Agnieszka Ratajczak-Mucharska
mgr Urszula Borowska

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019
Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

Czas trwania zajęć:

3 godz. lekcyjne.

Temat:

Zdrowa żywność to zdrowe życie!

Cele główne:

- uświadomienie uczniom, że żywność gwarantuje zdrowie,
- wdrażanie do zdrowego odżywiania,
- tworzenie zdrowego jadłospisu,
- rozwijanie postawy prozdrowotnej,
- poznanie wyrazów z „ż” i powiązanie ich z Żarusiem,
- stymulowanie funkcji językowej i pamięci uczniów,
- doprowadzenie do umiejętności poprawnego pod względem ortograficznym pisania.

Cele operacyjne – uczeń:

- wykorzysta zdobyte wiadomości w tworzeniu jadłospisu, wykaże się poprawnym zapisem wyrazów z „ż”, będzie degustował nowe smaki, podzieli się wiedzą z innymi, wykona w zespole przepis na potrawę z użyciem zdrowych składników, skorzysta z pomocy koleżeńskiej, znajdzie sposób na zapamiętanie trudnych wyrazów.

Metody:

wizualizacja, pracy we współpracy, polisensoryczne, wykład, praktycznego działania.

Formy pracy:

zbiorowa, grupowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne:

zdrowe produkty przyniesione przez dzieci, maskotka Żarusia, zdrowe potrawy, prezentacja multimedialna, etykiety do potraw i produktów.

Przebieg zajęć:

1. **Zapoznanie z tematem i celami zajęć, określenie NaCoBeZU** – spożywanie zdrowych pokarmów, tworzenie jadłospisu promującego zdrową żywność, skomponowanie przepisu na zdrową potrawę, prawidłowy zapis wyrazów z „ż”.
2. **Uczniowie prezentują przyniesione zdrowe produkty żywnościowe.** Pracą domową było przygotowanie się do zaprezentowania walorów zdrowotnych wybranej przez siebie żywności.

- 3. Nauczyciel zaprasza do klasy Żarusia – specjalistę z Literkowa w dziedzinie zdrowego żywienia.** Rozpoczyna on wykład połączony z prezentacją: „Zdrowo nie musi oznaczać niesmacznie. Lubimy słodczyce – proponuję żelki z naturalnej żelatyny zawierające sok żurawinowy. Żucie ich powoduje stopniowe uwalnianie smaku tego zdrowego owocu. Oranżada doskonale się nada, gdy zrobimy ją sami ze świeżych owoców. Pieczywo wielozbożowe jest wyborne, szczególnie żytnie. Gdy je posmarujemy dżemem z dzikiej róży i jeżyn, będziemy zachwyceni. Można te owoce zebrać w lesie, potem długo smażyć, mieszając drewnianą łyżką. Nie pomylicie jeżyn z jarzynami – to ugotowane warzywa, mające mniej wartości niż surowe. *(Wyjaśniamy dzieciom, że używamy słowa „jarzyny” jako nazwy dania, a nie jako synonimu słowa „warzywa”).* Spożywanie różnych odmian ryżu jest niezwykle zdrowe. **Śniadanie** zaczynamy od zbożowych płatków. **Obiad** to prawdziwe wyzwanie, jednak żurek z żytniego zakwasu z dodatkiem żółtka zadowoli każde podniebienie. Dodam, że jadłem ostatnio pierożki z bakłażanem – są wyśmienite. **Na podwieczorek** polecam rożki drożdżowe z suszoną żurawinką. **Kolacja?** To proste – żytnie tosty z żółtym serem i twarożkiem, w którym jest świeży szczypior. Kawę zbożową polecam nawet dzieciom. Latem zamrażajmy owoce i jedzmy je zimą, kiedy brakuje witamin. Nadmienię jeszcze, że ostatnio niezwykle popularne są jarmużowe chipsy bardzo bogate w żelazo. Dziękuję za wysłuchanie mojego wykładu, a teraz zapraszam na degustację”.
- 4. Degustacja:** dzieci smakują wymienionych potraw, które pomogli przygotować rodzice. Są one podpisane wyrazami z „ż” w celu utrwalenia. Dzielenie się wrażeniami na temat smaku.
- 5. Praca w zespole.** Wykorzystanie produktów przyniesionych przez dzieci. Stworzenie przepisu na zdrową potrawę. Wykonanie listy dodatkowych zakupów. Przydzielenie zadań do wykonania, by następnego dnia przystąpić do wykonania zadania.
- 6. Uczniowie prezentują pomysły.** Żarus ocenia i daje dobre rady.
- 7. Zaplanowanie zdrowego jadłospisu na cały szkolny tydzień z uwzględnieniem aktualnej piramidy zdrowia.** Uczniowie pracują w pięciu grupach. Każdy zespół tworzy plan na jeden dzień. Po prezentacji pomysłów i zweryfikowaniu ich przez specjalistę Żarusia nauczyciel wykonuje kserokopię i wręcza dzieciom jadłospis na cały tydzień. Autorzy składają na swojej kartce podpisy. Wszyscy wykonują stronę tytułową „Zdrowa żywność – zdrowe życie!”.
- 8. Sprawdzenie stopnia zapamiętania słownictwa z „ż”.** Pisanie ze słuchu. Wdrażanie do samokontroli i samooceny. Nauczyciel przy ocenie bierze pod uwagę możliwości uczniów, zwłaszcza tych ze SPE.
- 9. Podsumowanie zajęć.** Podziękowanie Żarusiowi za smaczne spotkanie i zaprezentowanie mu zdobytej wiedzy.

Komentarz metodyczny

Wielozmysłowość w nauce ortografii to doskonały pomysł dla uczniów ze SPE. Oddziaływanie na smak jest niezwykle skuteczne.