

Scenariusz lekcji

I. Cele lekcji

1) Wiadomości

- ukazanie znaczenia prawidłowego odżywiania się dla zdrowia,
- wdrażanie do zachowywania prawidłowych nawyków żywieniowych,
- kształtowanie postawy racjonalności wobec różnych sposobów odżywiania się,
- pogłębianie umiejętności współpracy w grupie.

2) Umiejętności

- uczeń wie jak należy prawidłowo odżywiać się,
- uczeń rozumie potrzebę prawidłowego odżywiania,
- uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania,
- uczeń nawiązuje prawidłowe relacje z koleżankami i kolegami w czasie pracy.

II. Metody pracy

Prezentacja, pogadanka z elementami dyskusji.

III. Środki dydaktyczne

Kartki papieru, mazaki, duże arkusze papieru (np. papier szary, tyle sztuk papieru, ile będzie grup), plakat przedstawiający piramidę zdrowia., książki z dziedziny zdrowego odżywiania (np.: „Mały poradnik zdrowego odżywiania” C.Daiber, „Czy wiesz co jesz?” I.Gumowska.)

IV. Przebieg lekcji

1) Faza przygotowawcza

- a) Powitanie klasy oraz sprawdzenie listy uczniów.
- b) Organizacyjne sprawy klasowe (według potrzeb): usprawiedliwienia nieobecności, informacje klasowe.
- c) Nauczyciel prosi o pracę w parach. Każda osoba z pary otrzymuje czystą kartkę papieru, a nauczyciel prosi o wypisanie produktów spożywczych (nie dań), których najczęściej używa się w jego/jej domu na: śniadanie, obiad i kolację.
- d) W czasie, w którym uczniowie wypisują produkty spożywcze, nauczyciel wypisuje na tablicy rodzaje składników odżywczych: *Węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy, minerały*.

węglowodany	białka	tłuszcze	witaminy	minerały

2) Faza realizacyjna

- a) Nauczyciel dzieli klasę na kilka grup (5–6 osób w grupie) i rozdaje arkusze papieru (jeden arkusz na grupę). Prowadzący prosi o wypisanie na papierze składników odżywczych według informacji zawartych na tablicy (najlepiej w formie tabeli) i przypisanie produktów spożywczych (wypisanych uprzednio przez uczniów na kartkach papieru) do odpowiednich kategorii, np.: *jajko do kategorii białka, olej do kategorii tłuszcze*.

- b) Uczniowie są proszeni o przedstawienie zawartości swoich tabel (grupy przedstawiają swoje tabele po kolei). Nauczyciel kontroluje, czy produkty spożywcze zostały zaklasyfikowane do odpowiednich części tabeli, jeśli jest taka potrzeba poprawia błędy.
 - c) Nauczyciel prezentuje piramidę zdrowia. Prosi chętnych uczniów o omówienie piramidy. Uczniowie są proszeni o przedstawienie produktów, które według piramidy zdrowia powinny być spożywane w największej ilości oraz tych, które powinny być spożywane w najmniejszej ilości, a także omówienie wszystkich produktów odżywczych wchodzących w skład piramidy.
 - d) Uczniowie w grupach porównują informacje dotyczące ilości produktów spożywczych wskazywanych przez piramidę zdrowia do ilości i rodzajów produktów spożywanych przez uczniów i ich rodziny. Omawiają swoje wnioski w grupie .
 - e) Nauczyciel prosi przedstawicieli każdej grupy o przedstawienie informacji dotyczących odżywiania się członków grupy. Uczniowie przedstawiając informacje o grupie odpowiadają na dwa pytania:
Czy członkowie grupy jedzą produkty z każdej kategorii piramidy zdrowia?
Czy członkowie grupy jedzą produkty w ilości zalecanej przez piramidę zdrowia.?
- 3) Faza podsumowująca
- a) Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy. Grupy zajmują miejsca po przeciwnych stronach sali lekcyjnej. Stosując metodę burzy mózgów jedna grupa uczniów wskazuje argumenty za tym, że odżywianie ma wpływ na zdrowie, a druga grupa uczniów argumenty za tym, że odżywianie nie ma wpływu na zdrowie.
 - b) Jeden z uczniów z każdej grupy przedstawia argumenty „za” i „przeciw” faktom, że odżywianie ma wpływ na zdrowie. Argumenty zostają zapisane na tablicy.
 - c) Nauczyciel prosi grupy o wymyślenie hasła promującego zdrowy sposób odżywiania się. Klasa decyduje, które hasło jest najlepsze. Grupa, która wymyśliła najlepsze hasło promujące zdrowy styl ożywiania się otrzymuje nagrodę.

V. Bibliografia

1. Bleja-Sosna B., Oporska J., Składanowska M., *Poradnik dydaktyczny – godziny wychowawcze dla klas IV–VI*, Bea-Bleja, Toruń, 2000.
2. Daiber C., *„Mały poradnik zdrowego odżywiania”*, Warszawa, 2003.
3. Gumowsak I., *„Czy wiesz co jesz?”*, Alfa-Wero, Warszawa, 1996.
4. <http://serwisy.gazeta.pl/zdrowie/0,0.html>

VI. Czas trwania lekcji

45 minut