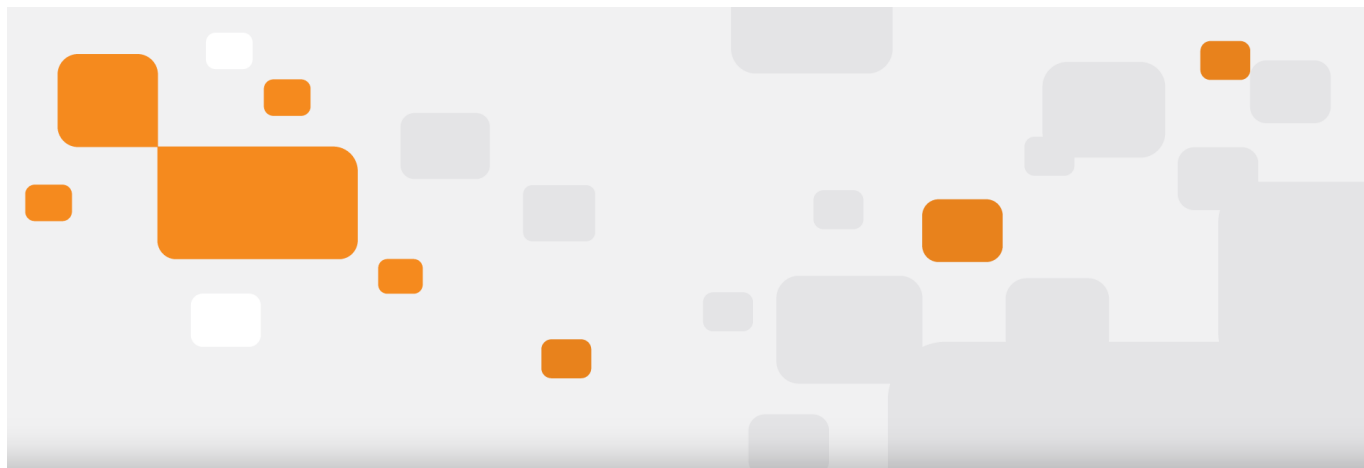




Dobrze się odżywiam.

Dobrze się odżywiam.

Autor/autorka

Marta Frączek

1. Etap edukacyjny i klasa

edukacja wczesnoszkolna - klasa I

2. Przedmiot

spec_wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć

Dobrze się odżywiam.

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

7. Cel ogólny zajęć

Uczeń ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. Potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla zdrowia.
2. Wie, na czym polega zdrowe odżywianie i jaki ma wpływ na rozwój organizmu.
3. Wykonuje w grupie plansze prezentujące zdrowe posiłki na: śniadanie, obiad, kolację i dokonuje prezentacji.

9. Metody i formy pracy

Metody to rozmowa (pogadanka), prezentacja, działania praktyczne, aktywizujące (dyskusja).

Formy to indywidualna, grupowa, zbiorowa.

10. Środki dydaktyczne

obrazki z produktami spożywczymi, dwa koszyczki oznaczone kolorem zielonym i niebieskim, obrazki z produktami zdrowymi, kartki, flamastry, kredki, nożyczki, klej, sygnalizator świetlny

zadania z platformy epodręczniki:

Temat 26. Wiem, co jem – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)

Temat 55. Dobrze się odżywiam – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)

Temat 25. Moje drugie śniadanie – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)

kolorowanka:

Piramida Żywienia: kolorowanka na zajęcia (dieteticy.org.pl)

film edukacyjny

Zuzka i piramida żywienia – YouTube

ewaluacja lekcji

<https://wordwall.net/pl/resource/25389983>

11. Wymagania w zakresie technologii

komputer, tablica interaktywna, rzutnik

12. Przebieg zajęć

• Aktywność 1

- **Temat:** „ZDROWE-NIEZDROWE”
- **Czas trwania:** 10 minut
- **Opis aktywności:**

Uczniowie otrzymują po 3 produkty spożywcze (obrazki). Określają czy dany produkt jest zdrowy czy niezdrowy. Następnie wkładają produkty do odpowiednich koszyczków oznaczone kolorami zielonym (zdrowe) i czerwonym (niezdrowe) lub wykorzystać zadanie 4 na platformie epodręczniki Temat 26. Wiem, co jem – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl) . Po wykonaniu zadania słuchają wiersza „Zdrowe odżywianie” Temat 55. Dobrze się odżywiam – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)

• Aktywność 2

- **Temat:** Wiem co jem!
- **Czas trwania:** 5 minut
- **Opis aktywności:**

Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela.
Co powinniśmy jeść?
Jakie produkty są zdrowe?

Wymieńcie zdrowe produkty.

Czego powinniśmy unikać w swojej diecie? / czego powinniśmy jeść najmniej?

- **Aktywność 3**

- **Temat:** Zasady zdrowego odżywiania
- **Czas trwania:** 15 minut
- **Opis aktywności:**

Uczniowie oglądają film edukacyjny o zdrowym odżywianiu i piramidzie zdrowego odżywiania Zuzka i piramida żywienia – YouTube . Kolorują kolorowankę piramidy zdrowego odżywiania Piramida Żywienia: kolorowanka na zajęcia (dieteticy.org.pl) , a następnie wklejają ją do zeszytu.

- **Aktywność 4**

- **Temat:** Jem zdrowo każdego dnia!
- **Czas trwania:** 15 minut
- **Opis aktywności:**

Uczniowie podzieleni są na 4 osobowe grupy, które wykonują plansze przedstawiające zdrowe posiłki na: śniadanie, obiad i kolację z wykorzystaniem zgromadzonych, kolorowych wycinków z gazet (mogą też rysować). Następnie prezentują swoje prace przed klasą, opowiadają jakie zdrowe produkty i posiłki zaproponowali.

Wykonują zadanie 4 na platformie epodręczniki Temat 25. Moje drugie śniadanie – Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)

13. Sposób ewaluacji zajęć

Następnie przy sygnalizatorze świetlnym przyczepiają znaczek „zdrowego produktu” oznaczając w jakim stopniu podobała im się lekcja.

W trakcie e-lekcji można skorzystać z <https://wordwall.net/pl/resource/25389983>

14. Licencja

CC0 1.0 Universal – Przekazanie do Domeny Publicznej. [Przejdź do opisu licencji](#)

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza

16. Materiały pomocnicze

17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej

Tak

18. Forma prowadzenia zajęć

dowolna