



## Las mejores dietas para sentirse bien

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Film edukacyjny](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik](#)
- [Scenariusz lekcji](#)

### Bibliografia:

---

- Źródło: Peláez, *Las dietas que prometen mejores resultados*, „El País”, [na podstawie:] [https://elpais.com/elpais/2017/01/25/buenavida/1485339345\\_395406.html](https://elpais.com/elpais/2017/01/25/buenavida/1485339345_395406.html) [dostęp 28.04.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.
- Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-mayoria-espanoles-considera-dieta-saludable-20210302171248.html> [dostęp 28.04.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.



Źródło: dostępny w internecie: pixabay.com, domena publiczna.

## Najlepsze diety dla dobrego samopoczucia

Jak zdrowo się odżywiać? Czy wiesz, że tłuszcze wcale nie muszą być złe? Niektórzy postanawiają pozbyć się z jadłospisu wszelkich tłuszczów i mimo to nie mogą schudnąć. W rzeczywistości odpowiednie tłuszcze (zwłaszcza tłuszcze roślinne, które możesz znaleźć w oliwie z oliwek lub awokado) ułatwiają pozbywanie się złego cholesterolu. Czy wiesz, jakimi zasadami się kierować, by stworzyć zrównoważoną, zdrową dietę? Ponad 2/3 Hiszpanów uważa, że odżywia się zdrowo. A Ty? Czy przestrzegasz zasad zdrowego żywienia?

Źródło: Aleksander Trojanowski, [na podstawie:] <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-mayoria-espanoles-considera-dieta-saludable-20210302171248.html> [dostęp 28.04.2022], licencja: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

## Twoje cele

- Poznasz słownictwo związane z dietą i odżywianiem, dzięki czemu opowiesz o swoim stylu odżywiania się oraz o różnych rodzajach diet.
- Doradzisz osobom, które nie potrafią zbilansować swojej diety.

# Przeczytaj

---

**¿Es posible perder peso de forma rápida y sana?**

## Ejercicio 1

Lee el artículo y marca todas las frases que están de acuerdo con la información del texto.

# Las dietas que prometen mejores resultados

## ¿Existen las dietas milagro?

¿Solo **proteínas**? ¿**Grasas**, sobre todo? ¿Comer solo cinco días a la semana? ¿Qué hay que comer para **adelgazar** de forma rápida, pero también **sana**? ¿Funcionan de verdad las famosas **dietas milagro**? Esto es lo que expertos y estudios científicos dicen al respecto.

## Paleodiet

## ¿En qué consiste?

La famosa *paleodiet* propone acercar nuestra manera de **alimentarnos** al estilo de nuestros **antepasados**: los cazadores-recolectores del Paleolítico. Existen muchas variantes de esta dieta, pero generalmente **consiste en** evitar no solo los alimentos **procesados**, sino también los cereales o legumbres. En su lugar, hay que consumir productos **frescos** como carne, pescado, verduras y frutas.

## ¿Qué dice la ciencia?

Algunas de las propuestas de la *paleodiet*, como es el **consumo abundante** de frutas, verduras y **frutos secos**, son recomendables. Muchas veces, la dieta da buenos resultados porque eliminamos alimentos muy procesados que contienen azúcar y grasas poco **saludables**. Sin embargo, otras ideas de esta dieta no corresponden con las recomendaciones actuales de salud pública, sobre todo el consumo

**excesivo** de carne y pescado, que puede causar problemas de salud **a largo plazo**. La dieta *paleo* no siempre es **equilibrada**.

## Dieta *detox*

### ¿En qué consiste?

Las dietas, más que la dieta *detox*, porque existen infinidad de propuestas y variantes, comparten la misma idea principal. Según ellas, la **alimentación** basada en **infusiones** o zumos naturales de frutas y verduras es **capaz de** eliminar toxinas de nuestro organismo y conseguir, además, notables pérdidas de **peso**.

### ¿Qué dice la ciencia?

Para la mayoría de profesionales, este tipo de dietas no tienen ningún sentido. “Nuestro cuerpo elimina toxinas a través del sudor o la orina”, explica el doctor Xavier Formiguera. “No es necesario **estar a régimen** para conseguir este efecto”. Además, la dieta **carece de** proteínas, grasas y otros elementos esenciales. Si se hace a diario puede causar **deshidratación**”.

Źródło: Peláez, *Las dietas que prometen mejores resultados*, „El País”, [na podstawie:]

[https://elpais.com/elpais/2017/01/25/buenavida/1485339345\\_395406.html](https://elpais.com/elpais/2017/01/25/buenavida/1485339345_395406.html) [dostęp 28.04.2022], licencia: CC BY-SA 3.0. Tekst skrócony i zmodyfikowany.

☐ La carne muy procesada no es saludable porque contiene mucha proteína.

☐ Las dietas milagro pueden tener efectos negativos en nuestra salud.

☐ La base de las dietas *detox* son zumos de frutas y verduras.

☐ Las personas que siguen la dieta paleo no consumen fruta ni verdura.

☐ Para estar sano es necesario hacer un *detox* algunas veces al año.

☐ La dieta paleo recomienda evitar alimentos procesados, que son poco saludables.

☐ Las dietas milagro permiten adelgazar de forma rápida, segura y sana.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 2

Elige la palabra más adecuada para completar las oraciones.

Marcos come demasiada carne. Su consumo de carne es....

☐ fresco.

☐ excesivo.

☐ saludable.

☐ abundante.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Enrique y Juana son muy generosos. Siempre que nos invitan a cenar, sirven una cena...

☐ abundante.

☐ saludable.

☐ excesiva.

☐ fresca.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Marina evita la carne roja, bebe mucha agua y hace ejercicio. Tiene un estilo de vida...

☐ poco saludable.

☐ saludable.

☐ excesivo.

☐ fresco.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

El vegetarianismo es una dieta que ..... no comer carne.

☐ se acerca a

☐ no está de acuerdo con

☐ no recomienda

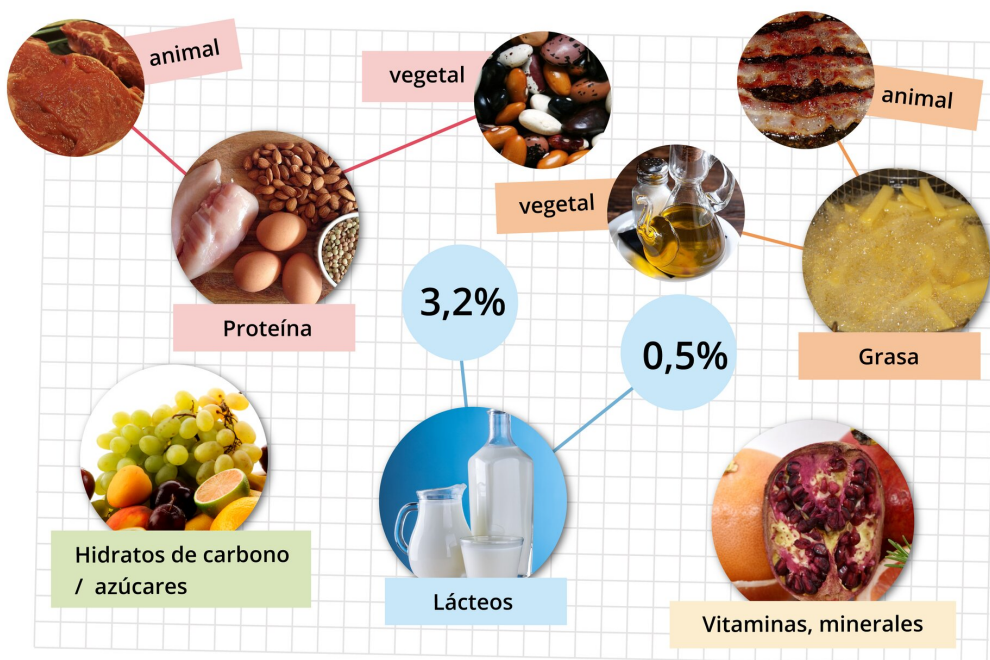
☐ consiste en

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## EL RINCÓN DE VOCABULARIO

### Ejercicio 3

Analiza cuáles son los principales grupos de alimentos. Luego, termina las frases utilizando las palabras del esquema.



Źródło: Eduexpert sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

La leche y el yogur son productos .

Las legumbres son buena fuente de proteína .

La carne roja es rica en .

La fruta contiene muchos  de carbono.

El aceite de oliva es una fuente de  vegetal.

No es muy sano comer grasa .

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 4

Nombra cada grupo de productos con las palabras que te damos debajo.



Proteínas

Grasas

Vitaminas y minerales

Hidratos de carbono

Zródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Zródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

# Film edukacyjny

---

**¿Qué alimentos contiene una dieta equilibrada? Analiza las reglas fundamentales de una alimentación saludable.**



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RW7Wqin23A1Si>

Źródło: Eduexpert Sp. z o. o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film na temat różnych diet.

---

## Actividad 1

Consulta el vídeo otra vez y decide si, según lo que se dice en este, las siguientes recomendaciones son verdaderas o falsas.

| Frases                                                                              | V                        | F                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| La pasta aporta hidratos de carbono.                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Los hidratos de carbono aportan energía a nuestro cuerpo.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La fruta es importante en nuestra dieta, pero solo aporta vitaminas y minerales.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La única fuente de proteína es la carne.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Para tener una dieta saludable, hay que eliminar todas las grasas.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es bueno empezar el día con proteína.                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Para cenar es mejor un zumo vegetal que un filete de pollo.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es recomendable comer fruta 2 o 3 veces al día.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Evita mucha proteína a la hora de cenar.                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Los productos que debemos eliminar de nuestra dieta son los refrescos y los dulces. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hay que beber 2 litros de agua al día.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La leche desnatada permite reducir el consumo de grasa.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Actividad 2

Fíjate en el vocabulario que aparece en el vídeo y luego completa las frases con las palabras o expresiones adecuadas.

1. No tienes que comprar tantas botellas de agua. Puedes beber el : es más ecológico.
2. Te  mal: comes muchísima carne, pero nada de verdura. Muchos dulces, pero nada de fruta.
3. Tienes que tener una dieta más . Ahora comes solo la carne y nada de frutas, verduras ni legumbres.
4. Es mucho mejor preparar el almuerzo en casa que comprar en un supermercado un plato que solo hay que calentar en el microondas. La comida  no es nada saludable.
5. Pan, pasta, maíz y otros productos que llamamos  son una buena fuente de hidratos de carbono.
6. Si buscas grasas vegetales, los  como las nueces o almendras son una fuente muy buena.
7. La carne roja es muy  en proteínas animales.
8. Para no consumir tanta grasa, debes comprar leche .

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Actividad 3

Analiza otra vez el vídeo y escribe 5 consejos para una persona que pregunta: ¿qué debo hacer para cambiar mi dieta?

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

# Sprawdź się

Mostrar ejercicio:   

## Ejercicio 1



Decide qué aportan a nuestro cuerpo estos productos y ponlos en el lugar adecuado.

proteína

grasa

hidratos de carbono

plátano

pescado

carne roja

garbanzo

pasta

aguacate

aceite de oliva

nuez

mermelada

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 2



Indica las formas verbales adecuadas para dar recomendaciones sobre la dieta.

1. Manolo,  tienes  es fundamental  que empezar a comer más pescado.

2. Julia,  debes  tienes  comer más fruta.

3. En nuestra opinión,  hay que  tienes que  reducir el consumo de carne entre los jóvenes españoles.

4. Eduardo, comes poca proteína.  Añade  Añades  carne a tus almuerzos.

5. Para tener una dieta equilibrada es fundamental  comer  comes  5 veces al día.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

### Ejercicio 3



Relaciona las frases con sus traducciones.

Las dietas milagro no permiten adelgazar a largo plazo.

La dieta vegana consiste en evitar productos de origen animal.

¿Desde cuándo estás a régimen?

Hay que alimentarse de forma sana.

Dieta wegańska polega na unikaniu produktów pochodzenia zwierzęcego.

Trzeba odżywiać się zdrowo.

Od kiedy jesteś na diecie?

Diety cud nie pozwalają schudnąć na dłuższą metę.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 4



Indica la respuesta correcta.

Hay que beber mucha agua para tener el cuerpo limpio y...

☐ equilibrado.

☐ abundante.

☐ sano.

☐ rico.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**Las legumbres ..... proteínas.**

☐ son rica en

☐ carecen de

☐ son saludables en

☐ son ricas en

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**Manolo come carne todos los días: para desayunar y para almorzar. Su consumo de carne es...**

☐ rico.

☐ saludable.

☐ capaz.

☐ excesivo.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**El aguacate ..... grasas.**

☐ es capaz de

☐ no carece de

☐ consiste en

☐ no es una fuente de

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**Cada uno ..... tener una dieta equilibrada.**

☐ es capaz

☐ carece de

☐ carece

☐ es capaz de

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 5



**Rellena los huecos con las palabras del listado inferior. Hay unas palabras de sobra.**

1. Al principio puedes adelgazar con las dietas milagro, pero no tienen efectos .
2. Adelgazar significa perder .
3. Te damos diez recomendaciones para tener una dieta .
4. La carne es  vitamina B12.
5. El vegetarianismo es una dieta que  no comer carne.
6. Según los científicos, las dietas milagro  efecto.

antepasados

a largo plazo

consiste en

grasas

peso

infusión

frescos

carecen de

deshidratación

una fuente de

equilibrada

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 6



Escucha las grabaciones o lee las transcripciones e indica el grupo de productos que el hablante consume de forma excesiva.

Materiał audio dostępny pod adresem:

<https://zpe.gov.pl/b/PxI5pvZnT>

☐ lácteos

☐ proteína

☐ hidratos de carbono

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Materiał audio dostępny pod adresem:

<https://zpe.gov.pl/b/PxI5pvZnT>

☐ lácteos

☐ hidratos de carbono

☐ proteína

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 7



Lee qué problemas tienen algunas personas. Recomiéndales una cosa que pueden cambiar en su dieta para solucionarlos.

**Andrés: “No tengo energía por la mañana”.**

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**María: “Mis almuerzos son abundantes, pero después sigo teniendo hambre”.**

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

**Javi: “Por la noche, después de la cena, no tengo sueño”.**

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Ejercicio 8



Mañana viene un médico especialista para hablar durante vuestra clase de Biología sobre las dietas. Prepara una descripción de lo que comes durante un día normal para presentárselo al médico.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Diccionario

### abundante

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

obfity

### adelgazar

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

chudnąć

### agua del grifo (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

woda z kranu

### a largo plazo

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

w długiej perspektywie

### alimentación (f.)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

odżywianie  
**alimentarse**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

odżywiać się  
**antepasados (m. pl.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

przodkowie  
**capaz de**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

zdolny do  
**carecer de**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

być czegoś pozbawionym  
**cereales (m. pl.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

produkty zbożowe  
**consistir en**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

polegać na

**consumo (m.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

spożycie

**deshidratación (f.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

odwodnienie

**dieta milagro (f.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

dieta cud

**embutido (m.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

wędlina

**equilibrada**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

zrównoważona

**estar a régimen**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

być na diecie

**excesivo**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

nadmierny

**fresco (m.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

świeży

**frutos secos (m. pl.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

bakalie

**grasas (f. pl.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

tłuszcze

**hidratos de carbono (m. pl.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

węglowodany

**infusión (f.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

napar

**peso (m.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

waga

**procesado**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

przetworzony

**proteína (f.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

białko

**ración (f.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

porcja

**rico en (m.)**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

bogaty w

**saludable**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

zdrowy (o diecie, pożywieniu)

**sano**

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DOEho9fge>

Nagranie dźwiękowe

---

| zdrowy (o człowieku, diecie, pożywieniu)

# Scenariusz lekcji

---

**Imię i nazwisko autora:** Aleksander Trojanowski

**Przedmiot:** Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (język hiszpański)

**Temat zajęć:** Las mejores dietas para sentirse bien

**Grupa docelowa:** III etap edukacyjny, klasa III

**Podstawa programowa:**

Cele i treści kształcenia.

I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:

6. żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, lokale gastronomiczne).

II. Uczeń rozumie proste wypowiedzi ustne (np. rozmowy, wiadomości, komunikaty, ogłoszenia, instrukcje) artykułowane wyraźnie, w standardowej odmianie języka:

1. reaguje na polecenia;
2. określa główną myśl wypowiedzi;
3. określa intencje nadawcy/autora wypowiedzi;
5. znajduje w wypowiedzi określone informacje.

III. Uczeń rozumie proste wypowiedzi pisemne (np. listy, e-mail, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy, ogłoszenia, instrukcje, rozkłady jazdy, historyjki obrazkowe z tekstem, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

1. określa główną myśl tekstu lub fragmentu tekstu;
2. określa intencje nadawcy/autora tekstu;
4. określa kontekst wypowiedzi (np. nadawcę, odbiorcę, formę tekstu, czas, miejsce, sytuację);
5. znajduje w tekście określone informacje.

IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:

2. opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości.

V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość, SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):

2. opowiada o czynnościach, doświadczeniach i wydarzeniach z przeszłości i teraźniejszości.

VIII. Uczeń przetwarza prosty tekst ustnie lub pisemnie:

2. przekazuje w języku obcym nowożytnym lub w języku polskim informacje sformułowane w tym języku obcym.

IX. Uczeń posiada:

1. podstawową wiedzę o krajach, społeczeństwach i kulturach społeczności, które posługują się danym językiem obcym nowożytnym oraz o kraju ojczystym, z uwzględnieniem kontekstu lokalnego, europejskiego i globalnego; 2. świadomość związku między kulturą własną i obcą oraz wrażliwość międzykulturową.

XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

XII. Uczeń korzysta ze źródeł informacji w języku obcym nowożytnym (np. z encyklopedii, mediów, instrukcji obsługi), również za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych.

XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. upraszczanie formy wypowiedzi, zastępowanie innym wyrazem, opis, wykorzystywanie środków niewerbalnych).

XIV. Uczeń posiada świadomość językową (np. podobieństw i różnic między językami).

### **Kształtowane kompetencje kluczowe:**

1. kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
2. kompetencje w zakresie wielojęzyczności;
3. kompetencje cyfrowe;

4. kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;

5. kompetencje w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

### **Cele operacyjne:**

Uczeń:

- rozumie słownictwo związane z dietą i odżywianiem i stosuje je w celu mówienia o swojej diecie;
- opisuje zrównoważoną dietę;
- stosuje odpowiednie struktury gramatyczne, by dawać wskazówki dotyczące zdrowego żywienia.

### **Cele motywacyjne:**

- zaciekawienie ucznia różnorodnością kulturową świata hiszpańskojęzycznego;
- powiązanie nauki języka obcego z tematami zajmującymi uczniów w ich własnym życiu;
- uświadomienie uczniowi, że dzięki opanowaniu odpowiednich struktur leksykalno-gramatycznym ma możliwość wyrażenia własnych przemyśleń na ważne dla niego tematy.

### **Strategie uczenia się:**

- strategie pamięciowe (obraz i dźwięk);
- strategie kognitywne (ćwiczenie języka obcego w naturalnych kontekstach);
- strategie społeczne (zadawanie pytań, współpraca z grupą);
- strategie afektywne (motywowanie do nauki, eliminacja lęku przed popełnieniem błędu).

### **Metody/techniki nauczania:**

- burza mózgów,
- miniwykład,

### **Formy zajęć:**

- praca w parach,
- praca w grupach,
- praca indywidualna.

### **Środki dydaktyczne:**

komputer z możliwością odtwarzania dźwięku, zeszyt przedmiotowy

### **PRZEBIEG LEKCJI**

### **Faza wprowadzająca:**

1. Czynności organizacyjne. Nauczyciel wita uczniów po hiszpańsku oraz zadaje wybranym uczniom pytanie: *¿Qué tal?/¿Cómo estás?*
2. Nauczyciel pyta uczniów, czy znają jakieś diety. Prosi ich, by opisali, na czym polegają.
3. Nauczyciel wprowadza ciekawostkę i zadaje pytanie, czy zdaniem uczniów diety cud sprawdzają się w praktyce.
4. Następnie nauczyciel podaje temat oraz cele lekcji.

### **Faza realizacyjna:**

1. Przeczytaj.
  - Nauczyciel prosi jednego z uczniów, by odczytał zdania z ćwiczenia 1. Następnie informuje, że niektóre zdania są prawdziwe, a inne fałszywe. Prosi uczniów, by przeczytali tekst źródłowy i na tej podstawie podjęli decyzję co do oceny prawdziwości poszczególnych zdań. Po zakończeniu lektury i wykonaniu ćwiczenia uczniowie ustalają odpowiedzi w parach, a następnie prezentują wyniki pracy na forum klasy.
  - Uczniowie indywidualnie wykonują drugie polecenie do tekstu i proszą nauczyciela o wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości.
  - Za pomocą grafiki znajdującej się w kącie słownictwa nauczyciel wprowadza nazwy głównych grup pożywienia. Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenia do grafiki.
2. Multimedium.
  - Nauczyciel dzieli uczniów na pary. Zadaniem każdej z nich jest stworzenie listy zaleceń zdrowego żywienia na podstawie filmu oraz uporządkowanie ich od najważniejszego do najmniej ważnego.
  - Pary przedstawiają swoje listy. Następnie uczniowie uzasadniają, czym kierowali się, umieszczając na listach poszczególne zasady.
  - Następnie poprzez głosowanie uczniowie ustalają klasową listę zaleceń dietetycznych.
  - Nauczyciel podsumowuje gramatyczny aspekt ćwiczenia: wypisuje na tablicy konstrukcje do formułowania zaleceń użyte przez uczniów oraz podaje zwroty, które znajdują się w filmie, a zostały przez uczniów pominięte.
  - Alternatywnie, uczniowie mogą indywidualnie zapoznać się z filmem, wypisać zalecenia dotyczące zdrowego żywienia, a następnie wykonać zadania 1-4.
3. Sprawdź się.
  - Nauczyciel wprowadza uczniów w fazę ćwiczeń. Uczniowie samodzielnie lub w parach wykonują ćwiczenia leksykalno-gramatyczne od 1 do 6.

### **Faza podsumowująca:**

1. Uczniowie zgłaszają wątpliwości dotyczące rozwiązania zadań 1-6.
2. Nauczyciel prosi wybranych uczniów, by dali mu jedną wskazówkę dotyczącą żywienia.
3. Nauczyciel wymienia cele osiągnięte podczas lekcji
4. Po zakończeniu zajęć nauczyciel powinien stwierdzić postępy w procesie nabywania wiedzy przez uczniów na podstawie odpowiedzi na pytania:
  - Czy uczniowie rozumieją znaczenie słów służących do opisu diety?
  - Czy uczniowie potrafią opisać swoją dietę?
  - Czy uczniowie potrafią zastosować słownictwo dotyczące diety i żywienia oraz odpowiednie struktury gramatyczne, by udzielić komuś wskazówek dotyczących zdrowego żywienia?

**Praca domowa:**

- Ćwiczenia 7. i 8. z sekcji *Sprawdź się*.

**Materiały pomocnicze:**

**Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:**

- Indywidualna praca z ilustracją połączona z wykonaniem ćwiczeń.
- Praca w grupach – dyskusja uczniów pod kierunkiem nauczyciela mająca na celu stworzenie klasowej listy wskazówek zdrowego żywienia.