

PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

do kształcenia na odległość dla nauczycieli
szkoły podstawowej,
biologia, klasa 7

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Materiał opracowany w ramach grantu przez RODN „WOM” w Rybniku

SCENARIUSZ 10 z 12

biologia, szkoła podstawowa

AUTOR: Anna Ogrodnik

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA:
uczniów klasy VII

PROWADZONYCH PRZEZ:
nauczyciela biologii

TEMAT:

Jedz zdrowo i żyj zdrowo.

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE:

1. Posługiwanie się informacjami pochodzącymi z materiałów źródłowych.

Uczeń:

- wykorzystuje różnorodne źródła i metody pozyskiwania informacji;
- odczytuje, analizuje, interpretuje i przetwarza informacje tekstowe, graficzne i liczbowe;
- posługuje się podstawową terminologią biologiczną.

2. Rozumowanie i zastosowanie nabytej wiedzy do rozwiązywania problemów biologicznych.

Uczeń:

- interpretuje informacje i wyjaśnia zależności przyczynowo - skutkowe między zjawiskami, formułuje wnioski;
- przedstawia opinie i argumenty związane z omawianymi zagadnieniami biologicznymi.

3. Znajomość uwarunkowań zdrowia człowieka.

Uczeń:

- analizuje związek między własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE:

Uczeń uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), oblicza indeks masy ciała.

Uczeń uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw.

METODY PRACY:

- pogadanka, wykład;
- analiza materiałów zamieszczonych na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej – ZPE;
- analiza i interpretacja przez uczniów dwóch załączonych infografik;
- ćwiczenia interaktywne z wykorzystaniem aplikacji cyfrowych.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- komputer/tablet/smartfon z dostępem do internetu;
- zasoby multimedialne na ZPE;
- materiały źródłowe – infografiki do pobrania;
- aplikacje do generowania ćwiczeń: *Padlet.com*, *Mentimeter.com*, *Quizizz.com*.

PRZEWIDYWANY CZAS:

1 jednostka lekcyjna – trwająca 45 minut – w tym 15 minut pracy własnej ucznia – zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym nauczania zdalnego w szkołach.

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Instrukcja dla nauczyciela oznaczona – N, dla ucznia – U.

Część 1. Przed właściwą lekcją. N: Na poprzedzających zajęciach (tydzień wcześniej) zadaj uczniom pracę domową przygotowującą do następnej lekcji: wykonanie fotografii wybranych posiłków spożywanych przez uczniów i uczennice w czasie ostatniego tygodnia (śniadań, obiadów, podwieczorków i kolacji). Poproś o zamieszczenie zdjęć na <https://padlet.com>

Poinstruj, aby uczniowie zaklasyfikowali zdjęcia do 2 zbiorów:

- a) zdrowe posiłki,
- b) mniej zdrowe albo niezdrowe posiłki.

Część 2. Przywitanie, wzajemne pozdrowienie. N: Po sprawdzeniu obecności spytaj uczniów, jak się dzisiaj czują fizycznie (w ciele) i psychicznie (samopoczucie). Warto

nawiązać do tych refleksji pod koniec lekcji, w czasie dyskusji o przyczynach złej kondycji fizycznej, popełnianych błędach żywieniowych prowadzących do problemów zdrowotnych. Refleksje powinny dotyczyć stylu życia, jaki uczennice i uczniowie preferują i powinny być dobrowolnie przedstawione na forum klasy.

Część 3. Czynności organizacyjne. Zasady organizacji pracy uczniów i realizacji celów lekcji. Przedstawienie celów szczegółowych i ustalenie kryteriów sukcesu udziału w lekcji.

Uczennico i Uczniu – po dzisiejszej lekcji będziesz:

- wyjaśniać, na czym polega zdrowe odżywianie się;
- rozróżniać, które składniki pokarmowe są zdrowe i potrzebne, a które nie są dla nas zdrowe, a nawet szkodliwe i dlaczego;
- doceniać wartości odżywcze warzyw i owoców oraz rozumieć potrzebę ich stosowania w codziennej diecie;
- obliczać i interpretować wskaźnik masy ciała;
- analizować bilans energetyczny organizmu oraz jego zapotrzebowanie energetyczne;
- dostrzegać wartość w aktywności fizycznej i aktywnym stylu życia.

Wartością dodaną będą wiersze lub plakaty promujące najważniejsze reguły poznane na zajęciach – praca domowa dla zainteresowanych do prezentacji na następnej lekcji.

Część 4. N: Zaprezentuj 2 zbiory ułożone przez uczniów z posiłków na Padlet.com, udostępniając ekran. Przeprowadź dyskusję – co świadczy o tym, że posiłek jest zdrowy albo niezdrowy? Które składniki uznawane są za zdrowe, a które za mniej zdrowe albo szkodliwe?

Część 5. Analiza materiału źródłowego:

- analiza infografiki: Piramida żywienia i zdrowego stylu życia 2021 /oprac. Instytut Żywności i Żywienia.
Uczniowie analizują i interpretują dzienne proporcje spożywanych składników jako podstawę zdrowego żywienia oraz znaczenie aktywności fizycznej.

Zdjęcie – piramida-dzieci-mlodziez_.jpg (JPG 663 KB), do pobrania:

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-styluzycia-dzieci-i-mlodziezy-2/> (dostęp online, PDF: 19-10-2021).

Uczniowie dyskutują, patrząc na ilustrację.

- analiza infografiki: Talerz zdrowego żywienia, do pobrania: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp online, PDF: 19-10-2021)

Część 6. Praca na scenariuszu z ZPE: *Właściwe odżywianie warunkiem zdrowia*, zamieszczonym pod adresem: <https://zpe.gov.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP> (dostęp online 21-10-2021). Nauczyciel udostępnia uczniom powyższy link. Na tej lekcji skoncentrujemy się tylko na treściach ujętych w punktach 1 i 2 scenariusza (ze względu na ograniczenie czasowe pracy zdalnej).

Polecenie: Zasady zdrowego odżywiania – p.1.

U: Na podstawie scenariusza dokonaj analizy zapotrzebowania pokarmowego oraz analizy podstawowych błędów żywieniowych – w zależności od różnych czynników. Wnioski zapisz w zeszycie.

Wykonaj polecenie nr 1 ze scenariusza – dyskusja, prezentacja wniosków na forum klasy.

Polecenie: Potrzeby energetyczne organizmu – p.2.

U: Na podstawie swojego jadłospisu z wczorajszego dnia oraz informacji dostępnych na stronie: <http://www.zdrowotne.pl/kalkulator-kalorii> (dostęp online 21-10-2021), oblicz:

- kaloryczność spożytych pokarmów;
- twoje zapotrzebowanie energetyczne;
- bilans energetyczny.

U: Wykonaj polecenia 2 i 3 ze scenariusza.

Część 7. Przyczyny nadwagi i otyłości.

N: Wygeneruj wcześniej ćwiczenie w aplikacji www.mentimeter.com. Zaloguj się na stronę, utwórz nową prezentację, w zakładce typ, wskaż rankingowanie odpowiedzi.

U: Wejdź na stronę www.menti.com, wpisz podany przez nauczyciela kod i wskaż 3 najważniejsze, twoim zdaniem, przyczyny otyłości i nadwagi u dzieci i młodzieży.

Analiza odpowiedzi udzielonych przez wszystkich uczniów, dyskusja na forum klasy, komentarz, wnioski, notatka w zeszytach. Dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych, które nie zdążą sformułować i zapisać swoich myśli, powinny dostać dodatkowy czas i przestrzeń do zaprezentowania się w dyskusji przed klasą. Nieśmiałych uczniów można wywołać do odpowiedzi, docenić trafne spostrzeżenia.

Część 8. Postanowienie dla zdrowia.

U: Zastanów się nad minimum jedną zmianą w swoim jadłospisie albo nad nawykami żywieniowymi, które będą korzystne dla Twojego zdrowia. Pomyśl, co możesz zmienić na lepsze? Następnie sformułuj konstruktywne postanowienie do działania (np. „Codziennie przez najbliższy tydzień będę jeść surowe warzywa i owoce. Warzywa na najbliższe dni: pomidory, brokuły, buraki gotowane, sok z kiszzonego buraka, kapusta surowa w surówce, kapusta kiszona, marchewka, seler. Owoce: banany, pomarańcze, jabłka, borówki amerykańskie, awokado, morele, kiwi”). Zapisz swoje postanowienie w zeszycie. Podziel się tym pomysłem z innymi i zaprezentuj go nam.

Część 9. Zadanie do domu (forma do wyboru, z uwzględnieniem specjalnych potrzeb i zdolności uczniów, czas realizacji – 1 tydzień): ułożenie przez uczniów wiersza lub przygotowanie plakatu promującego zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną jako wartości nadrzędne w życiu człowieka.

Cel dydaktyczny – promocja odpowiedzialnych postaw z intencją poprawy kondycji zdrowotnej społeczeństwa oraz pomyślności ekonomicznej państwa.

N: na lekcji wypadającej po tygodniu wybierzcie wspólnie najciekawsze prace, które wyróżnieni uczniowie będą mogli zamieścić po powrocie do normalnego trybu nauki w pracowni biologicznej nad *kącikiem zdrowia* albo opracować w aplikacji www.canva.com do zapisania w zbiorach.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Utrwalenie i sprawdzenie wiedzy z wykorzystaniem aplikacji www.quizizz.com

U: Rozwiąż test „Znaczenie odżywiania” – do pobrania:

<https://quizizz.com/admin/quiz/5f8eed3077b626001bdca65c/znaczenie-od%C5%BCywiania> (dostęp online: 21-10-2021 r.)

BIBLIOGRAFIA:

Fijałkowska A., Oblacińska A., Korzycka M. (red.), *Zdrowie i styl życia polskich uczniów. Raport*, Warszawa 2019, Instytut Matki i Dziecka, do pobrania pdf 7MB: <https://www.ore.edu.pl/2021/03/raport-zdrowie-i-styl-zycia-polskich-uczniow/> (dostęp online: 21-10-2021 r.).

NETOGRAFIA:

Materiały dotyczące zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży na stronach:

- <https://www.ore.edu.pl/2015/04/ruch-i-zdrowe-zywienie-w-szkole-heps/> (dostęp online 21-10-2021) r..
- <https://www.ore.edu.pl/2015/04/zdrowe-zywienie/> (dostęp online 21-10-2021).

ZAŁĄCZNIKI:

1. Infografika 1 – piramida-dzieci-mlodziez_.jpg (JPG 663 KB)

źródło: Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży – utworzone przez prof. dr hab. n. med. Mirosława Jarosza /

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 3.0 Polska (CC BY-NC-SA 3.0 PL), do pobrania:

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/> (dostęp online, PDF: 19-10-2021 r.).



2. Infografika 2 – Talerz-plakat-scaled.jpg (JPG 523 KB)

źródło: Talerz zdrowego żywienia – utworzone przez dr Katarzynę Wolnicką / Uznanie autorstwa- Użycie niekomercyjne- Na tych samych warunkach 3.0 Polska (CC BY-NC-SA 3.0 PL), do pobrania: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp online, PDF: 19-10-2021 r.).

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.