



Dobre odżywianie, mądry ruch



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA **KLAS 4–8**



CELE MINISTERIALNE:

- Kierunek I: Edukacja prozdrowotna w szkole - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, nauka udzielania pierwszej pomocy.
- Kierunek IV: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji, korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

CELE OGÓLNE:

- Przekazanie wiedzy o dobrych nawykach żywieniowych.
- Przedstawienie zalet ruchu.
- Zrozumienie wagi dobrych nawyków.
- Zrozumienie wpływu mediów na wybory żywieniowe.

TEMAT 1: MITY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Pomoce:

- karta A,
- laptop / komputer do wyświetlenia materiałów w linkach



15 minut

ABY ODTWORZYĆ LINK ZAWARTĘ W SCENARIUSZU
WCIŚNIJ PRZYCIŚK OZNACZONY IKONKĄ



PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel puszcza fragment podcastu (od 19:35-22:30 i 27:18-28:50):



2. Zadaje pytanie: „Czy wiesz, o czym będziemy teraz mówić?” Pozwala dzieciom na swobodne wypowiedzi.
3. Następnie zapisuje na tablicy słowo: „MIT” i pyta: Czy ktoś z Was wie, jak to słowo wiąże się z jedzeniem? Ciąg dalszy swobodnych wypowiedzi dzieci.
4. Puszczenie wybranego odcinka:



5. Zapisanie hasła: „MIT ŻYWIENIOWY” i wspólne zdefiniowanie w klasie,
 - np. Mit żywieniowy to nieprawdziwe informacje i przekonania dotyczące diety i sposobu odżywiania, które nie są uzasadnione naukowo, a w wielu wypadkach stają się modne i powszechne.
6. Stworzenie listy 5 mitów żywieniowych, np.:
 - picie wody podczas posiłków rozcieńcza soki żołądkowe i utrudnia trawienie
 - nie wolno jeść po 18:00
 - margaryna jest zdrowsza niż masło
 - picie dużej ilości soków owocowych jest zdrowe
 - jajka podnoszą poziom cholesterolu i są niewskazane
7. Materiał pomocniczy do wykorzystania podczas albo po lekcji:



TEMAT 2: KALAMBURY DOBRYCH NAWYKÓW

Pomoce:

- karta B



15 minut

PRZEBIĘG ZABAWY

Nauczyciel dzieli klasę na dwie grupy i tłumaczy zasady gry:

1. Drużyny wybierają jednego przedstawiciela, który wylosuje kartkę z hasłem (obowiązuje rotacja).
2. Osoba przedstawiająca musi pokazać hasło za pomocą pantomimy (gestów, ruchów ciała) bez użycia słów ani dźwięku.
3. Pozostałe osoby z jego drużyny mają 1 minutę na odgadnięcie hasła.
4. Jeśli drużyna odgadnie hasło, zdobywa punkt. Jeśli nie, punkt przypada przeciwnikom.
5. Na końcu podliczamy punkty.

TEMAT 3: JAK JEST, A JAK POWINNO BYĆ, CZYLI O POKONYWANIU BARIER

Pomoce:

- karta D.

część 1

1. Nauczyciel dzieli klasę na 5 grup. Mówi, że teraz będziemy się przyglądać temu, jak jest z naszymi nawykami żywieniowymi.

część 2

2. Każda grupa dostaje link do szablonu metaplanu wykonanego w Canvie i odpowiada na pytania dotyczące ich nawyków żywieniowych:
 - Jak jest aktualnie?
 - Jak być powinno?
 - Dlaczego nie jest tak jak być powinno (bariery)?
 - Jak możemy pokonać bariery?



8 minut



część 3

3. Grupa prezentuje efekt swojej pracy.



5 minut

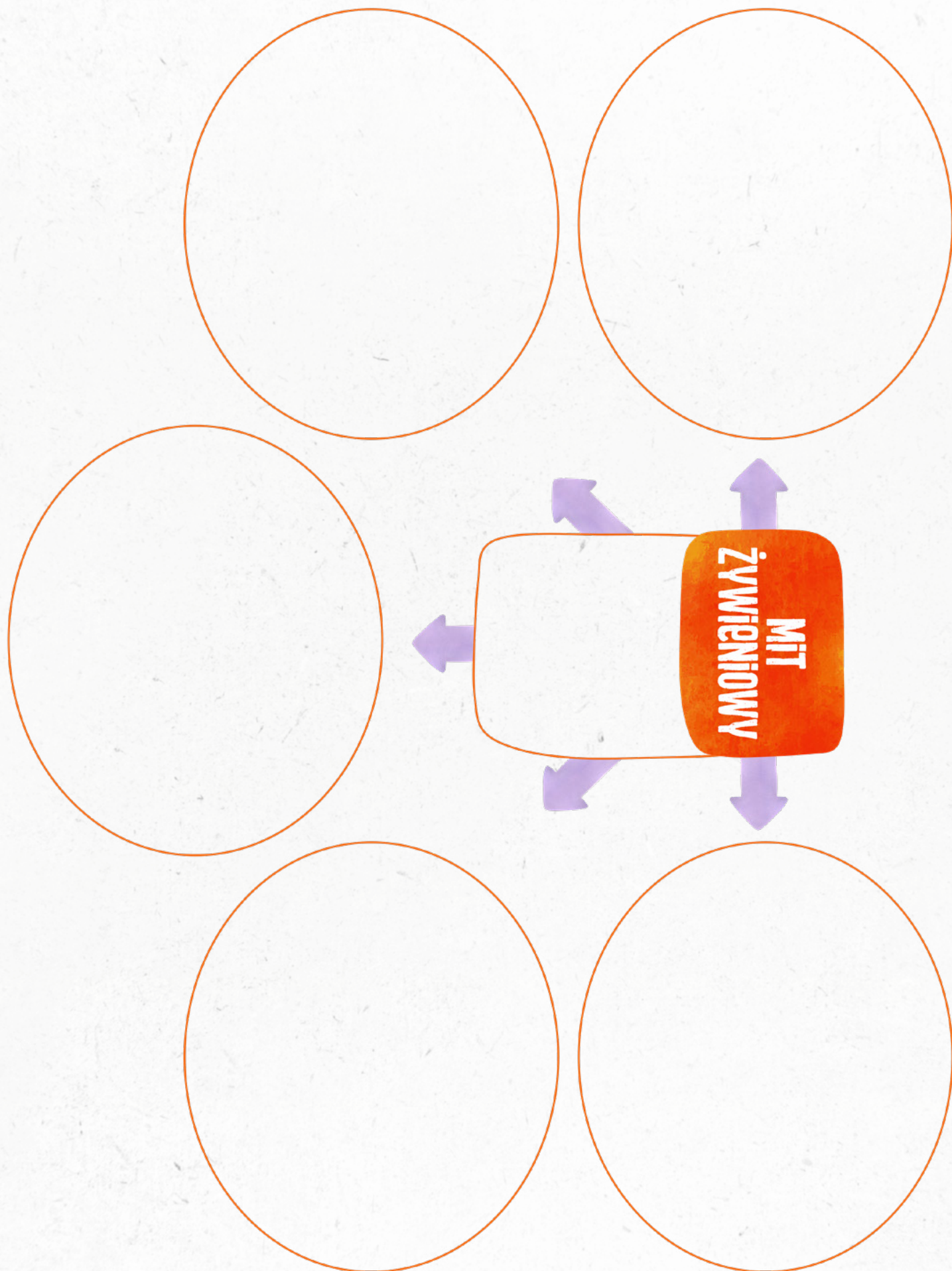
część 4

4. Nauczyciel definiuje dobre nawyki żywieniowe, np. **Dobre nawyki żywieniowe** to określone praktyki i zachowania związane z jedzeniem, piciem, które wspierają zdrowie i dobre samopoczucie. Skupiają się na wyborze korzystnych dla zdrowia produktów spożywczych, odpowiednim planowaniu posiłków i dążeniu do utrzymania zrównoważonej diety. Dobre nawyki żywieniowe pomagają dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych, zapobiegać różnym chorobom, utrzymać prawidłową masę ciała oraz wpływają na jakość życia.



2 minuty

KARTA A



**Pij co najmniej
8 szklanek
wody dziennie**

**Spożywaj
produkty
pełnoziarniste**

**Jedz
regularne
posiłki**

**Ogranicz
spżycie cukru
i słodkich
napojów**

**Jedz ryby
co najmniej
dwa razy
w tygodniu**

**Unikaj
jedzenia
fast foodów**

**Regularnie
uprawiaj
aktywność
fizyczną**

**Spaceruj
lub wybieraj
aktywne formy
przemieszczania się,
takie jak jazda
na rowerze**

**Rozgrzewaj się
przed
ćwiczeniami**

**Czytaj etykiety
produktów
spożywczych
przed zakupem**

**Unikaj
napojów
energetycznych**



KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4–8

1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

plakat przedstawiający, jak wygląda „**MÓJ ZDROWY DZIEŃ**”.
Stwórzcie plakat, na przykład w Canvie, który przedstawi dobre nawyki żywieniowe i wartość aktywności fizycznej.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotujsienazmiany.pl

i prześlij poprzez formularz zdjęcie plakatu w formacie PDF.

3. NAGRODY:

Autorom 5 najciekawszych prac wręczymy vouchery o wartości 500 zł*.

* w zależności od potrzeb Waszej placówki do wyboru będą vouchery do sklepów:

SMYK | RTV EURO AGD | ALLEGRO

Konkurs trwa od 16.09.2024 do 10.11.2024. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotujsienazmiany.pl/regulaminy.