

WINIARY

**Gotuj się
na
Zmiany**

RAZEM Z

WINIARY



**DOBRE NAWYKI,
SMYKI!**



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI W KLASACH 4–8



CELE MINISTERYJNE:



- Kierunek VII: Wspieranie nauczycieli w podejmowaniu inicjatyw/działań w zakresie zachęcania i wspierania uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej.
- Kierunek VIII: 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.
- Kierunek IX: Rozwijanie umiejętności uczniów i nauczycieli z wykorzystaniem sprzętu zakupionego w ramach programu „Laboratoria przyszłości”.



CELE OGÓLNE:

- Zrozumienie znaczenia prawidłowego odżywiania.
- Przekazanie uczniom praktycznych wskazówek, jak budować swoje nawyki żywieniowe i dbać o nie.
- Wyjaśnienie dzieciom potrzeby racjonalnego odżywiania się.

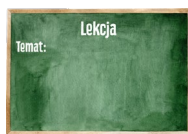


INFORMACJE POMOCNE DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

Na lekcji poprzedzającej omawiany temat nauczyciel prosi uczniów, żeby w ramach zadania domowego zapoznali się z poniższymi artykułami o **Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat)** i na ich podstawie wybrali, jaki produkt spożywczy przyniosą na lekcję.



ARTYKUŁY O PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT):



Aby dostosować scenariusz lekcji do potrzeb swojej grupy uczniów, nauczyciel przygotowuje odpowiednie dla nich przykłady i ćwiczenia. Polecamy wykorzystać poniższe materiały:





TEMAT: PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Pomoce:

- plansza z Piramidą Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat),
- tablica interaktywna / ekran interaktywny / tablica, głośniki (opcjonalnie),
- szkolny aparat i oświetlenie (opcjonalnie) zakupione w ramach programu „Laboratoria przyszłości” lub telefon z możliwością robienia zdjęć,
- przykłady różnych produktów spożywczych przyniesionych przez uczniów,
- tablica interaktywna / ekran interaktywny / tablica do prezentacji stworzonych przez uczniów prac i ułożenia ich w Piramidzie Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat)
- karta A.



Czas: 46 min

PRZEBIEG ZABAWY

WPROWADZENIE

1. Nauczyciel rozpoczyna lekcję krótką dyskusją z uczniami na temat ich ulubionych produktów i potraw, które przynieśli ze sobą (dlaczego je lubią, jakie są w nich składniki).
2. Nauczyciel wyjaśnia, że lekcja będzie poświęcona prawidłowemu odżywianiu (dlaczego jest ono ważne?).



Czas: 3 min

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)

1. Nauczyciel przedstawia Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4–18 lat) oraz jej podstawowe zasady.
2. Nauczyciel omawia, dlaczego różne grupy produktów są ważne dla naszego zdrowia.



Czas: 5 min



TWORZYMYSWÓJĄPIRAMIDĘZDROWEGOŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4–18 LAT)



Czas: 20 min

1. Nauczyciel wraz z uczniami przygotowuje stanowiska do sfotografowania produktów spożywczych przyniesionych przez uczniów. Wspólnie ustawiają stół, tło i oświetlenie (opcjonalnie).
2. Uczniowie fotografują produkty za pomocą szkolnego aparatu lub smartfonów.
3. Nauczyciel zgrywa zdjęcia z karty pamięci lub przesyła zdjęcia wykonane przez uczniów np. do specjalnej kolekcji, którą przygotował wcześniej w Wakelet (wakelet.com) albo do wybranego miejsca w chmurze.
4. Klasa przegląda zdjęcia. Cała grupa wspólnie ustala, na którym piętrze piramidy je umieścić.

PODSTAWOWE ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA



Czas: 10 min

1. Nauczyciel omawia kilka podstawowych zasad prawidłowego odżywiania, takich jak: zróżnicowana dieta, umiarkowanie w jedzeniu, picie odpowiedniej ilości wody, dostarczanie organizmowi niezbędnych makro- i mikroelementów oraz witamin.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ REGULARNIE



Czas: 5 min

1. Nauczyciel wyjaśnia, dlaczego jedzenie regularnie jest ważne dla naszego organizmu.
2. Nauczyciel podkreśla, że regularne posiłki pomagają utrzymać stały poziom energii i poprawiają koncentrację.
3. Nauczyciel zachęca do dyskusji o tym, czy liczba posiłków ma znaczenie.
4. Nauczyciel wyjaśnia, że zaleca się jedzenie kilku mniejszych posiłków, co pomaga utrzymać stałą energię i zapobiega uczuciu głodu.
5. Nauczyciel opowiada, dlaczego śniadanie jest nazywane „najważniejszym posiłkiem dnia” oraz dostarcza energię i pomaga w koncentracji w szkole.

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE



Czas: 3 min

1. Nauczyciel powtarza główne punkty lekcji.
2. Nauczyciel zachęca uczniów, by dbali o swoje nawyki żywieniowe.
3. Nauczyciel proponuje, żeby chętni na następną lekcję przygotowali menu na cały dzień, uwzględniające różne grupy produktów spożywczych i przerwy na picie wody.
4. Nauczyciel dziękuje uczniom za udział w lekcji i życzy smaczných i wartościowych posiłków.

WINIARY

KARTA A

Gotuj się na Zmiany
RAZEM Z **WINIARY**





dziewczyno, chłopaku



KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4–8 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

Stwórzcie wspólny plakat pt.: „Nasza pyszna Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży”.

2. Zarejestruj swoją placówkę na gotuj sienazmiany.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:

EMPIK | BLIŻEJ PRZEDSZKOŁA | DECATHLON

Konkurs trwa od 1.12.2023 r. do 14.01.2024 r. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.