

WINIARY



SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI W KLASACH 4–8



CELE MINISTERYJNE:

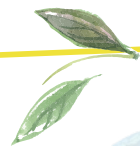


- Kierunek VIII: Wspieranie rozwoju umiejętności cyfrowych uczniów i nauczycieli, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego poruszania się w sieci oraz krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli narzędzi i materiałów dostępnych w sieci, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji.

CELE OGÓLNE:

- Przekazanie uczniom podstawowych informacji o składnikach mineralnych i witaminach oraz ich roli w organizmie człowieka.
- Omówienie z uczniami informacji umieszczanych na etykietach produktów spożywczych i wskazanie, dlaczego warto je czytać.





Przygotowanie do zajęć:

Na lekcji poprzedzającej omawiany temat warto poprosić uczniów, żeby w ramach zadania domowego zapoznali się z poniższym filmem o witaminach i składnikach mineralnych:

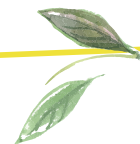


**WARTO POLECIĆ UCZNIOM ZAPOZNANIE SIĘ
Z ARTYKUŁEM O TYM JAK CZYTAĆ ETYKIETY:**



**DOBRYM ŹRÓDŁEM INFORMACJI
MOŻE BYĆ TAKŻE PONIŻSZY MATERIAŁ:**





WPROWADZENIE

PRZEBIEG ZABAWY

1. Powitanie uczniów i krótka rozmowa o tym, czy wiedzą, co wchodzi w skład jedzenia – co ono w sobie zawiera, a czego raczej nie powinniśmy w nim znaleźć.
2. Wyjaśnienie, że dzisiejsza lekcja będzie poświęcona temu, jakie składniki są istotne dla funkcjonowania ciała człowieka oraz jak określić, czy to, co kupujemy w sklepie, jest dobre dla naszego organizmu.
3. Nauczyciel puszcza film „10 zasad zdrowego żywienia”:



Czas: 15 min

TEMAT: CZEGO POTRZEBUJE ORGANIZM DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA

Pomoce:

- tablica interaktywna / ekran interaktywny / duża kartka papieru,
- głośniki,
- karta A.



Czas: 10 min

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel rysuje na dużym arkuszu papieru lub na tablicy interaktywnej / ekranie interaktywnym zarys człowieka i wyjaśnia, że prawidłowe funkcjonowanie organizmu jest zależne od składników, jakie dostarczamy z tym, co jemy i co pijemy.
2. Nauczyciel wyjaśnia, czym są i jaką mają rolę wybrane witaminy, i prezentuje ich symbole.
3. Nauczyciel tłumaczy, że składniki mineralne tworzące nasz organizm dzielimy na makro- i mikroelementy, oraz omawia rolę wybranych makro- i mikroelementów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka. Prezentuje grafiki, na których widoczny jest ten podział, wraz z symbolami składników mineralnych (makroskładniki mają większe symbole, a mikroskładniki – mniejsze).
4. Nauczyciel inicjuje dyskusję o tym, czy diety dziecka i dorosłego powinny być takie same.



TEMAT: NIĘ DO WIARY, TO SIĘ ŁĄCZY W PARY

Pomoce:

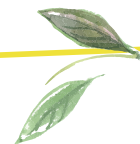
- karta B.



Czas: 10 min

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel dzieli klasę na grupy (np. 4-osobowe) i każdej z nich rozdaje zestaw wymieszanych nazw i symboli witamin oraz składników mineralnych wraz z opisami ich roli w organizmie człowieka. Zadaniem poszczególnych zespołów jest prawidłowe połączenie ich w pary.
2. Nauczyciel pozwala uczniom szukać niezbędnych informacji w dostępnych źródłach wiedzy, w tym w Internecie.
3. Po zakończonej pracy każda grupa po kolei odczytuje to co ustaliła, a reszta klasy ocenia, czy dana para została dobrze dopasowana (karty z nazwami i symbolami powinny być ponumerowane).
4. Uczniowie wkładają zestawy do tych samych kopert/koszulek, w których je otrzymali, i oddają nauczycielowi.



TEMAT: CZY ROZUMIEMY, CO KUPUJEMY, CZYLI JAK I PO CO CZYTAĆ ETYKIETY NA PRODUKTACH

Pomoce:

- kartki A4,
- etykiety różnych produktów spożywczych przyniesione przez uczniów,
- duży arkusz brązowego papieru z narysowanym kształtem człowieka,
- karta C.



Czas: 10 min

PRZEBIEG ZABAWY

1. Nauczyciel wyjaśnia, wyświetlając przykładową infografikę lub wpis na stronie (link do wpisu poniżej), że etykieta na produkcie spożywczym zawiera ważne informacje na temat jego składu, wartości odżywczej i daty ważności.
2. Nauczyciel demonstruje, jak czytać etykiety różnych produktów spożywczych.
3. Nauczyciel prosi uczniów, aby zapisali na kartkach nazwy produktów, których etykiety przynieśli, trzy pierwsze pozycje w składzie i wartość odżywczą przeliczoną na 100 g.
4. Nauczyciel poleca, aby uczniowie, biorąc pod uwagę jedynie prozdrowotny wpływ produktów spożywczych na organizm człowieka, oznaczyli je na kartkach za pomocą określeń: DOSKONAŁE / DOBRE / OGRANICZAJ / UNIKAJ. (Uczniowie mogą konsultować się między sobą, próbując ustalić ocenę produktu).
5. Nauczyciel rozkłada na podłodze między grupami arkusz papieru z narysowaną sylwetką człowieka i kształtem znaku STOP. Następnie prosi, żeby liderzy grup podeszli do arkusza z kartkami z nazwami produktów i ich ocenami i odczytali je na głos. Kartki z produktami oznaczonymi jako DOSKONAŁE i DOBRE liderzy układają wewnątrz obrysu człowieka, a te z określeniami OGRANICZAJ i UNIKAJ – na znaku STOP.
6. Nauczyciel podsumowuje efekty pracy w grupach, wskazując, jak proste, ale i ważne jest dziś analizowanie jakości produktów spożywczych.

PODSUMOWANIE

1. Nauczyciel podsumowuje główne punkty lekcji i zachęca uczniów do zadawania pytań. Uczniowie dzielą się swoimi refleksjami i wnioskami.



Czas: 5 min

PROPOZYCJA ZADANIA DOMOWEGO

1. Nauczyciel proponuje chętnym osobom sprawdzenie i ocenę wartości odżywczej produktów znajdujących się w ich domowej lodówce. Na podstawie zebranych danych uczniowie przygotowują pisemny raport i rekomendację dla rodziców, których produktów powinno być więcej, a których mniej i dlaczego.



KARTA A



NAZWA (SYMBOL) SKŁADNIKA MINERALNEGO LUB WITAMINY	ROLA W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA
WAPŃ (Ca)	Buduje i utrzymuje mocne kości i zęby. Bierze udział w skurczach mięśni i przewodnictwie nerwowym. Reguluje funkcje komórek.
WITAMINA C	Wspomaga układ odpornościowy, pomaga w gojeniu się ran, działa jako przeciwutleniacz i pomaga we wchłanianiu żelaza.
POTAS (K)	Kontroluje równowagę elektrolitową i ciśnienie krwi. Uczestniczy w przewodnictwie impulsów nerwowych i skurczach mięśni.
WITAMINA D	Pomaga wchłaniać wapń i fosfor, co jest istotne dla zdrowia kości. Reguluje funkcje układu odpornościowego.
ŻELAZO (Fe)	Jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Wspomaga transport elektronów w procesach metabolicznych.
WITAMINA A	Wpływa na zdrowie oczu, utrzymanie błon śluzowych i skóry. Pełni rolę przeciwutleniacza.
MAGNEZ (Mg)	Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, reguluje rytm serca i jest istotny dla układu nerwowego.
WITAMINA K	Wpływa na krzepnięcie krwi i utrzymanie zdrowych kości.
SÓD (Na)	Kontroluje ciśnienie krwi, równowagę elektrolitową i przewodnictwo nerwowe.
WITAMINA E	Jest przeciwutleniaczem, chroni komórki przed uszkodzeniami. Pomaga utrzymać zdrowe skórę i włosy.
FOSFOR (P)	Wspomaga budowę kości i zębów, uczestniczy w procesach energetycznych, jest częścią kwasów nukleinowych.
WITAMINA B ₁	Wpływa na funkcje układów nerwowego i mięśniowego. Bierze udział w metabolizmie węglowodanów.
CHLOR (Cl)	Pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, jest ważny dla produkcji kwasu solnego w żołądku.
WITAMINA B ₂	Bierze udział w procesach energetycznych komórek. Pomaga utrzymać zdrowe skórę i błony śluzowe.
CYNK (Zn)	Wpływa na procesy immunologiczne, gojenie się ran, rozwój i wzrost organizmu. Jest składnikiem enzymów.
WITAMINA B ₃	Pomaga w produkcji energii z białek, tłuszczów i węglowodanów. Wpływa na zdrowie skóry i układu nerwowego.

WINIARY

KARTA B



WITAMINA
K

POTAS
(K)

WITAMINA
B₂

WITAMINA
B₁

CYNK
(Zn)

WITAMINA
B₃

FOSFOR
(P)

SÓD
(Na)

WITAMINA
E

CHLOR
(Cl)

MAGNEZ
(Mg)

ŻELAZO
(Fe)

WITAMINA
D

WAPŃ
(Ca)

WITAMINA
C

WITAMINA
A

Buduje i utrzymuje mocne kości i zęby. Bierze udział w skurczach mięśni i przewodnictwie nerwowym. Reguluje funkcje komórek.

Wspomaga układ odpornościowy, pomaga w gojeniu się ran, działa jako przeciwutleniacz i pomaga we wchłanianiu żelaza.

Kontroluje równowagę elektrolitową i ciśnienie krwi. Uczestniczy w przewodnictwie impulsów nerwowych i skurczach mięśni.

Pomaga wchłaniać wapń i fosfor, co jest istotne dla zdrowia kości. Reguluje funkcje układu odpornościowego.

Jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Wspomaga transport elektronów w procesach metabolicznych.

Wpływa na zdrowie oczu, utrzymanie błon śluzowych i skóry. Pełni rolę przeciwutleniacza.

Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, reguluje rytm serca i jest istotny dla układu nerwowego.

Wpływa na krzepnięcie krwi i utrzymanie zdrowych kości.

Kontroluje ciśnienie krwi, równowagę elektrolitową i przewodnictwo nerwowe.

Jest przeciwutleniaczem, chroni komórki przed uszkodzeniami. Pomaga utrzymać zdrową skórę i włosy.

Wspomaga budowę kości i zębów, uczestniczy w procesach energetycznych, jest częścią kwasów nukleinowych.

Wpływa na funkcje układów nerwowego i mięśniowego. Bierze udział w metabolizmie węglowodanów.

Pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, jest ważny dla produkcji kwasu solnego w żołądku.

Bierze udział w procesach energetycznych komórek.
Pomaga utrzymać zdrową skórę i błony śluzowe.

Wpływa na procesy immunologiczne, gojenie się ran, rozwój i wzrost organizmu.
Jest składnikiem enzymów.

Pomaga w produkcji energii z białek, tłuszczów i węglowodanów.
Wpływa na zdrowie skóry i układu nerwowego.

WAPŃ
(Ca)

Buduje i utrzymuje mocne kości i zęby. Bierze udział w skurczach mięśni i przewodnictwie nerwowym. Reguluje funkcje komórek.

WITAMINA C

Wspomaga układ odpornościowy, pomaga w gojeniu się ran działa jako przeciwutleniacz i pomaga we wchłanianiu żelaza.

POTAS
(K)

Kontroluje równowagę elektrolitową i ciśnienie krwi. Uczestniczy w przewodnictwie impulsów nerwowych i skurczach mięśni.

WITAMINA D

Pomaga wchłaniać wapń i fosfor, co jest istotne dla zdrowia kości. Reguluje funkcje układu odpornościowego.

ŻELAZO
(Fe)

Jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje tlen we krwi. Wspomaga transport elektronów w procesach metabolicznych.

WITAMINA A

Wpływa na zdrowie oczu, utrzymanie błon śluzowych i skóry. Pełni rolę przeciwutleniacza.

MAGNEZ
(Mg)

Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, reguluje rytm serca i jest istotny dla układu nerwowego.

WITAMINA K

Wpływa na krzepnięcie krwi i utrzymanie zdrowych kości.

SÓD
(Na)

Kontroluje ciśnienie krwi, równowagę elektrolitową i przewodnictwo nerwowe.

WITAMINA E

Jest przeciwutleniaczem, chroni komórki przed uszkodzeniami. Pomaga utrzymać zdrowe skórę i włosy.

FOSFOR
(P)

Wspomaga budowę kości i zębów, uczestniczy w procesach energetycznych, jest częścią kwasów nukleinowych.

WITAMINA B₁

Wpływa na funkcje układów nerwowego i mięśniowego. Bierze udział w metabolizmie węglowodanów.

CHLOR
(Cl)

Pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, jest ważny dla produkcji kwasu solnego w żołądku.

WITAMINA B₂

Bierze udział w procesach energetycznych komórek. Pomaga utrzymać zdrowe skórę i błony śluzowe.

CYNK
(Zn)

Wpływa na procesy immunologiczne, gojenie się ran rozwój i wzrost organizmu. Jest składnikiem enzymów.

WITAMINA B₃

Pomaga w produkcji energii z białek, tłuszczów i węglowodanów. Wpływa na zdrowie skóry i układu nerwowego.



KARTA C





dziewczyno, chłopaku



KONKURS PLASTYCZNY DLA KLAS 4–8 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

1. Wykonaj wraz z uczniami zadanie konkursowe:

Stwórzcie wspólny plakat pt.: „Lodówka marzeń” techniką kolażu (możecie wykorzystać magazyny papierowe czy zdjęcia z internetu). Zadbajcie o to, by w Waszych lodówkach znalazły się produkty wysokiej jakości.

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:

MOJE BAMBINO | MEDIA MARKT | TANIA KSIĄŻKA

Konkurs trwa od 1.03.2024 r. do 31.03.2024 r. Regulamin konkursu znajduje się na stronie gotuj sienazmiany.pl/regulaminy.