

FAKT, MIT CZY TO ZALEŻY?

POŁĄCZENIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ Z KRYTYCZNYM MYŚLENIEM I EDUKACJĄ MEDIALNĄ DLA KLAS 4-8

FAKT, MIT CZY TO ZALEŻY?

Zamiast zwykłego quizu uczniowie mają trzy pola w klasie:
FAKT
MIT
TO ZALEŻY

Nauczyciel pokazuje kartę. Uczniowie wybierają właściwe miejsce w klasie.

Nauczyciel wyznacza ucznia, który uzasadnia swój wybór.
Po tym wszyscy wracają na środek inauczyciel pokazuje kolejną kartę.

FAKT

MIT

TO ZALEŻY



KARTY

1.

ZDROWE ODŻYWIANIE OZNACZA, ŻE NIE WOLNO JEŚĆ SŁODYCZY.

2.

TO, CO JEMY NA CO DZIEŃ, MA WIĘKSZE ZNACZENIE NIŻ JEDEN POJEDYNCZY POSIŁEK.

3.

JEŚLI PO OBIEDZIE NADAL CZUJĘ GŁÓD, MOGĘ POTRZEBOWAĆ DOKŁADKI.

4.

KAŻDY UCZEŃ W TYM SAMYM WIEKU POWINIEN JEŚĆ DOKŁADNIE TAKIE SAME PORCJE.

5.

JEŻELI MÓJ KOLEGA ZJADA WIĘKSZY OBIAD NIŻ JA, OZNACZA TO, ŻE JE ZA DUŻO.

6.

SŁODYCZE MOGĄ OD CZASU DO CZASU POJAWIAĆ SIĘ W SPOSOBIE ODŻYWIANIA.

7.

ZASADA 80/20 OZNACZA, ŻE WIĘKSZOŚĆ NASZYCH CODZIENNYCH WYBORÓW POWINNA WSPIERAĆ ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE, ALE JEST TEŻ MIEJSCE NA JEDZENIE WYBIERANE DLA PRZYJEMNOŚCI.

8.

JEŻELI W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH POPULARNA OSOBA MÓWI, ŻE TRZEBA CAŁKOWICIE ZREZYGNOWAĆ Z PIECZYWA, NAJLEPIEJ ZASTOSOWAĆ TĘ RADĘ OD RAZU.



KARTY

9.

ZANIM ZASTOSUJEMY PORADĘ ŻYWIENIOWĄ Z INTERNETU, WARTO SPRAWDZIĆ, KTO JĄ PRZEKAZUJE I NA CZYM OPIERA SWOJE TWIERDZENIA.

10.

JEŻELI KTOŚ NIE JE OKREŚLONEGO PRODUKTU, NA PEWNO ROBI TO DLATEGO, ŻE GO NIE LUBI.

11.

NIEKTÓRE OSOBY MOGĄ NIE JEŚĆ OKREŚLONYCH PRODUKTÓW ZE WZGLĘDÓW ZDROWOTNYCH.

12.

JEŚLI JAKAŚ DIETA JEST MODNA I STOSUJE JĄ DUŻO OSÓB, OZNACZA TO, ŻE JEST ODPOWIEDNIA TAKŻE DLA MNIE.

13.

ELIMINOWANIE CAŁEJ GRUPY PRODUKTÓW POWINNO MIEĆ UZASADNIENIE, A NIE WYNIKAĆ WYŁĄCZNIE Z MODY.

14.

BURCZENIE W BRZUCHU MOŻE BYĆ JEDNYM Z SYGNAŁÓW GŁODU.

15.

BÓL GŁOWY ZAWSZE OZNACZA, ŻE JESTEM GŁODNY.

16.

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ MOGĄ MIEĆ WIĘCEJ NIŻ JEDNĄ PRZYCZYNĘ.



KARTY

17.

JEŚLI ZIEWAM PODCZAS LEKCJI, OZNACZA TO NA PEWNO, ŻE POTRZEBUJĘ JEDZENIA.

18.

SUCHOŚĆ W USTACH MOŻE BYĆ SYGNAŁEM PRAGNIENIA.

19.

KIEDY CZUJĘ PEŁNY BRZUCH I NIE MAM OCHOTY DALEJ JEŚĆ, MOŻE TO BYĆ SYGNAŁ SYTOŚCI.

20.

JEŚLI SKOŃCZYŁEM POSIŁEK GODZINĘ TEMU, NIE MOGĘ BYĆ JUŻ GŁODNY.



ODPOWIEDZI

1. MIT – zdrowe odżywianie nie polega na całkowitym zakazie słodyczy. Ważniejsze są równowaga, różnorodność i codzienne wybory.

2. FAKT – większe znaczenie ma to, jak odżywiamy się na co dzień, niż jeden pojedynczy posiłek.

3. FAKT – jeśli po posiłku nadal czujemy głód, niewielka dokładka może być rozsądną reakcją na sygnał organizmu.

4. MIT – uczniowie w tym samym wieku mogą mieć różny apetyt, poziom aktywności i różne potrzeby żywieniowe.

5. MIT – nie możemy ocenić, czy ktoś je „za dużo", tylko dlatego, że zjada większą porcję niż my.

6. FAKT – słodycze mogą od czasu do czasu pojawiać się w sposobie odżywiania.

7. FAKT – zasada 80/20 oznacza, że większość codziennych wyborów powinna wspierać zdrowie i dobre samopoczucie, ale jest też miejsce na produkty wybierane dla przyjemności.

8. MIT – nie warto automatycznie stosować porad żywieniowych tylko dlatego, że przekazuje je popularna osoba w mediach społecznościowych.

9. FAKT – przed zastosowaniem porady z internetu warto sprawdzić, kto ją przekazuje i czy opiera ją na wiarygodnych informacjach.

10. MIT – ktoś może nie jeść danego produktu z wielu powodów, np. z powodu preferencji, alergii, nietolerancji albo zaleceń zdrowotnych.

11. FAKT – niektóre osoby rzeczywiście nie mogą jeść określonych produktów ze względów zdrowotnych.

12. MIT – popularność diety nie oznacza, że jest ona odpowiednia dla każdego.

13. FAKT – eliminowanie całej grupy produktów powinno mieć konkretne uzasadnienie, a nie wynikać wyłącznie z mody.

14. FAKT – burczenie w brzuchu może być jednym z sygnałów głodu.

15. MIT – ból głowy nie zawsze oznacza głód. Może mieć także inne przyczyny.

16. FAKT – trudności z koncentracją mogą wynikać z różnych powodów, nie tylko z głodu.

17. MIT – ziewanie nie musi oznaczać, że potrzebujemy jedzenia. Może być np. sygnałem zmęczenia.

18. FAKT – suchość w ustach może być jednym z sygnałów pragnienia.

19.FAKT – uczucie pełnego brzucha i brak ochoty na dalsze jedzenie mogą być sygnałami sytości.

20. MIT – nie ma jednej sztywnej zasady określającej, po jakim czasie od posiłku można znowu poczuć głód. Potrzeby organizmu mogą się różnić.