

## WYBIERAM ZDROWIE I ZDROWE ODŻYWIANIE

### CELE:

1. Uczenie dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie.
2. Uświadomienie dzieciom roli właściwego stylu życia w trosce o zdrowie i dobre samopoczucie.
3. Przypomnienie dzieciom, jakie składniki zawiera pożywienie.
4. Uczenie dzieci dokonywania właściwych wyborów żywieniowych i odpowiedzialności za to, co jedzą.

### POMOCE:

#### 1. Ilustracje przedstawiające aktywnych i radosnych ludzi (do pobrania)

- Nauczyciel wycina z kolorowych czasopism lub pobiera ze strony programu ilustracje przedstawiające aktywnych i radosnych ludzi, a następnie nakleja je na karton. Po przeprowadzonej lekcji ilustracje należy umieścić w widocznym miejscu w klasie – najlepiej blisko drzwi, tak aby uczniowie, wchodząc do klasy, je widzieli.

#### 2. Prezentacje (do pobrania): „Prawidłowe żywienie uczniów”, „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”.

#### 3. Zestaw karteczek z napisami: białko, zły tłuszcz, dobry tłuszcz, dobry cukier, zły cukier, witaminy, składniki mineralne.

- Nauczyciel przygotowuje zestawy karteczek – po kilka zestawów dla każdego ucznia.

#### 4. Karta pracy ucznia „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”.

### PLAN:

1. Pogadanka z wykorzystaniem prezentacji oraz rozmowa na temat roli aktywności fizycznej i właściwego stylu życia w aspekcie zdrowia.
2. Rola żywienia a zdrowie – zabawa edukacyjna: „Co jem?”.
3. Podsumowanie: „Moje postanowienia”.

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:

#### 1. Pogadanka z wykorzystaniem prezentacji oraz rozmowa na temat roli aktywności fizycznej i właściwego stylu życia w aspekcie zdrowia.

Obok tablicy należy umieścić zdjęcia przedstawiające radosnych ludzi uprawiających różne rodzaje aktywności fizycznej: wspinających się pod górę, pływających, grających w piłkę, tańczących, biegających.

Nauczyciel pyta uczniów, co najbardziej lubią robić, uprawianie jakich aktywności sprawia im największą przyjemność. Ochotnicy pokazują je za pomocą gestów, a pozostali uczniowie odgadują. Nauczyciel stara się doprowadzić do podsumowania, że ruszać się w ten sposób mogą tylko ludzie zdrowi.

Abyśmy byli zdrowi, musimy się prawidłowo odżywiać. Właściwe odżywianie sprawia, że jesteśmy zdrowi i odporni na choroby, a także lepiej się czujemy, lepiej się uczymy. Zdrowe odżywianie polega na tym, że nasz organizm otrzymuje z pożywienia wszystkie niezbędne składniki odżywcze – nie może być ich też ani za mało, ani za dużo, tylko tyle, ile potrzeba. Sami wiecie, że gdy przed obiadem zjecie na przykład lody czy ciastko, to nie macie już ochoty na jedzenie czegoś więcej. Tymczasem aby organizm mógł rosnąć i rozwijać się, potrzebuje białka, dobrych tłuszczów, witamin i innych ważnych składników.

## **2. Rola żywienia a zdrowie – zabawa edukacyjna: „Co jem?”.**

Nauczyciel prosi dzieci o wyjęcie drugiego śniadania i rozdaje zestawy karteczek z napisami: białko, zły tłuszcz, dobry tłuszcz, dobry cukier, zły cukier, witaminy, składniki mineralne – oczywiście wszystkich składników jest po kilka w zestawie. Dzieci przy pomocy nauczyciela wybierają składniki, które zawiera ich śniadanie.

Dyskusja na temat:

- Jakie produkty powinno się jeść, a jakich unikać?
- Jakie są konsekwencje spożywania niezdrowych produktów?
- Jakich produktów jest najwięcej w diecie dzieci?

## **3. Podsumowanie: „Moje postanowienia”.**

W ramach podsumowania lekcji uczniowie zastanawiają się, co chcieliby zmienić w swoim sposobie odżywiania, aby był zgodny z zasadami zdrowego odżywiania. Swoje postanowienia notują na karteczkach.

Od jutra nie będę .....

Od jutra będę .....

Dzięki temu .....

### **PRACA DOMOWA:**

Karta pracy ucznia „Wybieram zdrowie i zdrowe odżywianie”.

.....  
(wpisz swoje imię i nazwisko)

# KARTA PRACY UCZNIA

## WYBIERAM ZDROWIE I ZDROWE ODŻYWIANIE

1. Chochlik wymieszał wyrazy. Ułóż prawidłowo hasła:

zawsze Myj ręce jedzeniem przed. zęby! jedzeniu Po myj

.....

woda napojem jest Najlepszym. wodę! Pij

.....

słodczy, ze Zrezygnuj owocami. zastąp je

.....

5 razy dziennie. Jedz i warzywa owoce!

.....

zjedzeniu wyjściem śniadania! z domu pamiętaj o Przed

.....

2. Zaproponuj dania na kolację dla całej rodziny. Możesz poprosić o pomoc rodziców i razem z nimi zajrzeć na stronę [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl), gdzie w dziale [Przepisy](#) znajdują ciekawe przepisy kulinarne na zdrowe i smaczne dania.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Kącik dla Mamy i Taty**

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl), gdzie w dziale [Ruch to życie](#) – [Rodzinna aktywność fizyczna](#) znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.