

Scenariusz zajęć wyrównujących z przyrody dla klasy V

Treści programowe: Energetyczna funkcja pokarmu. Podział składników pokarmowych na budulcowe, energetyczne, regulujące.

Treści ścieżki: Urozmaicenie i regularność posiłków, estetyka ich spożywania.

Cele zajęć:

Ogólne:

- Poznanie zasad zdrowego odżywiania.

Operacyjne (szczegółowe):

Uczeń:

- wymienia codzienne posiłki, dba, aby te posiłki zawierały wszystkie składniki pokarmowe,
- potrafi uzasadnić, dlaczego należy regularnie spożywać I i II śniadanie,
- tworzy posiłki z wykorzystaniem piramidy pokarmowej,
- potrafi uzasadnić, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa,
- wymienia składniki pokarmowe, które powinny znajdować się w codziennych posiłkach,
- oblicza wartości odżywcze posiłków,
- wymienia zasady zdrowego odżywiania.

Aktywności ucznia:

- pracuje z tekstem,
- wypełnia karty pracy,
- układa hasło z rozsypanki wyrazowej,
- tworzy posiłek,
- tworzy „Piramidę pokarmową”,
- tworzy metaplan zdrowego i urozmaiconego dania.

Metody i techniki pracy:

- praca z podręcznikiem
- pogadanka
- pokaz
- burza mózgów

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa zróżnicowana
- zbiorowa

Przebieg lekcji

© Wprowadzenie

Po powitaniu nauczyciel informuje uczniów o celach lekcji – będziemy zajmować się zdrowym odżywianiem. Zapisuje temat na tablicy. Nawiązując do lekcji, zadaje kilka pytań.

⁰ Co to znaczy „odżywianie”?

⁰ Dlaczego musimy jeść?

⁰ Od czego zależy ilość i rodzaj spożywanego pokarmu?

⁰ Teraz, żeby pogłębić naszą problematykę o odżywianiu, podzielimy się na grupy (można losowo podzielić).'

© Część właściwa lekcji

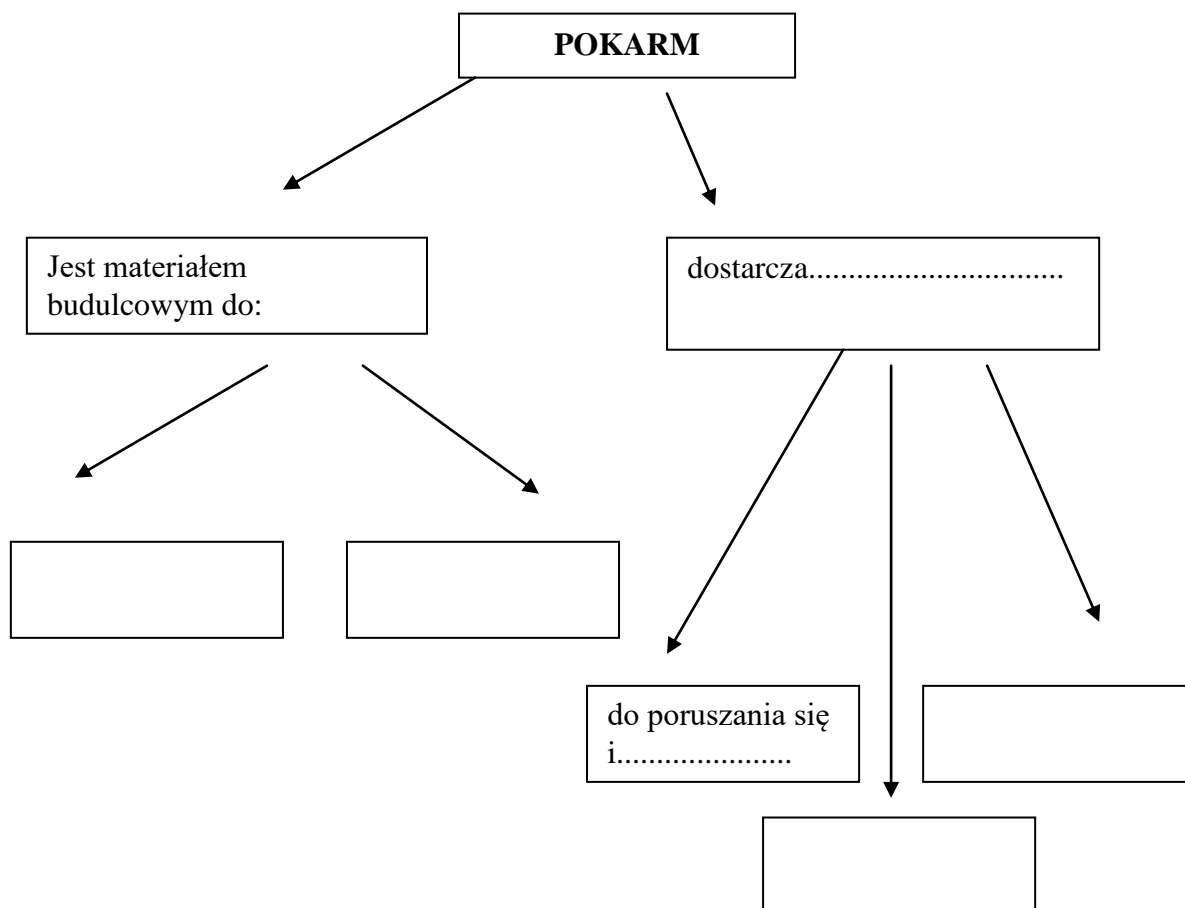
Nauczyciel (losowo) dzieli klasę na grupy. W tym celu każdy uczeń losuje fragment jednego z pięciu owoców. Następnie uczniowie dobierają się w pięć grup (jabłko, gruszka, wiśnia, śliwka, banan). Każda grupa wybiera lidera. Lider pobiera karty pracy i przekazuje kolegom z grupy. Każda grupa udziela odpowiedzi na zadanie 1 i 2. Uczniowie mogą kontaktować się w grupach.

Należy zwrócić uwagę, aby w jednej grupie nie znaleźli się najslabsi uczniowie. Można wtedy dobrać uczniów do grup.

Zadanie 1.

Czym jest pokarm dla człowieka?

- Uzupełnij wykres.



Człowiek nie może żyć bez

Po wpisaniu odpowiedzi w wykres uczniowie głośno odczytują odpowiedzi, których udzielili.

Następnie przechodzą do pytania 2.

Zadanie 2.

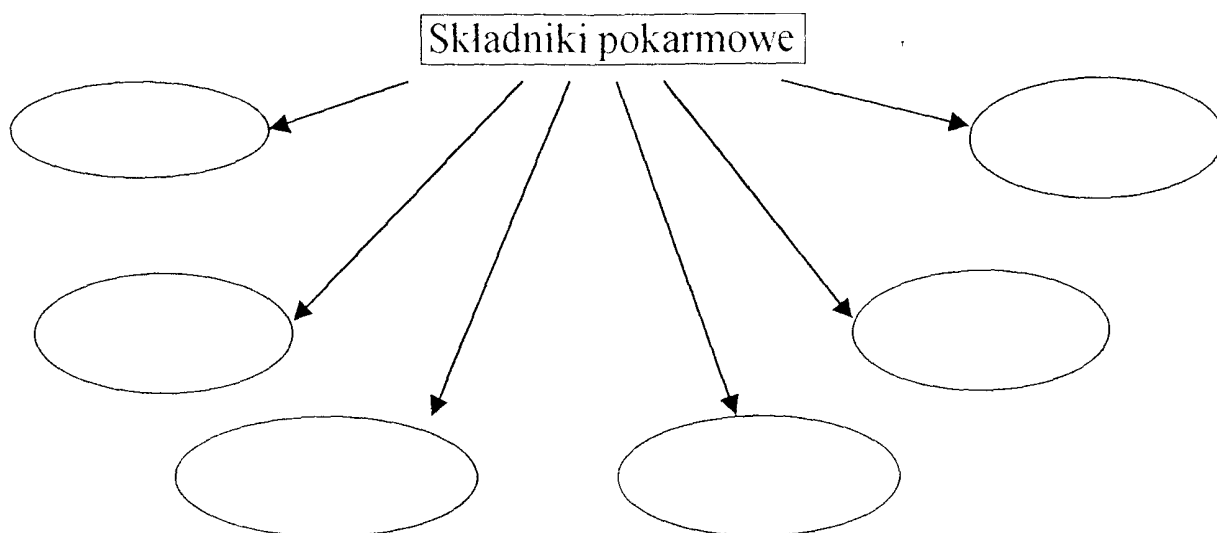
Napisz, jakie pokarmy zjadłeś wczoraj w ciągu dnia?

a..... d.....

b..... e.....

c..... f.....

Wymienione przez Ciebie produkty zawierają składniki pokarmowe, które są wykorzystywane przez organizm dla utrzymania życia – wypisz je.



Nauczyciel:

- pyta uczniów o funkcję, jaką spełniają składniki pokarmowe w organizmie,
- prosi uczniów o wymienienie produktów spożywczych, które zawierają duże ilości białek, węglowodanów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych,
- następnie prosi liderów o pobranie pasków z rozsypaną wyrazową dla każdego ucznia.

Zadanie 3.

Z rozsypanki wyrazowej ułóż hasło. Każdy uczeń wykonuje indywidualnie.

energii, cały, na, śniadanie, dzień, dostarcza, Pierwsze

Jest, posiłek, to, najważniejszy

jest, śniadanie, umysłowej, do, Drugie, uzupełnieniem,
--

energii, pracy, niezbędnej

Uczniowie układają hasło: **Pierwsze śniadanie dostarcza energii na cały dzień. Jest to najważniejszy posiłek. Drugie śniadanie jest uzupełnieniem energii niezbędnej do pracy umysłowej.**

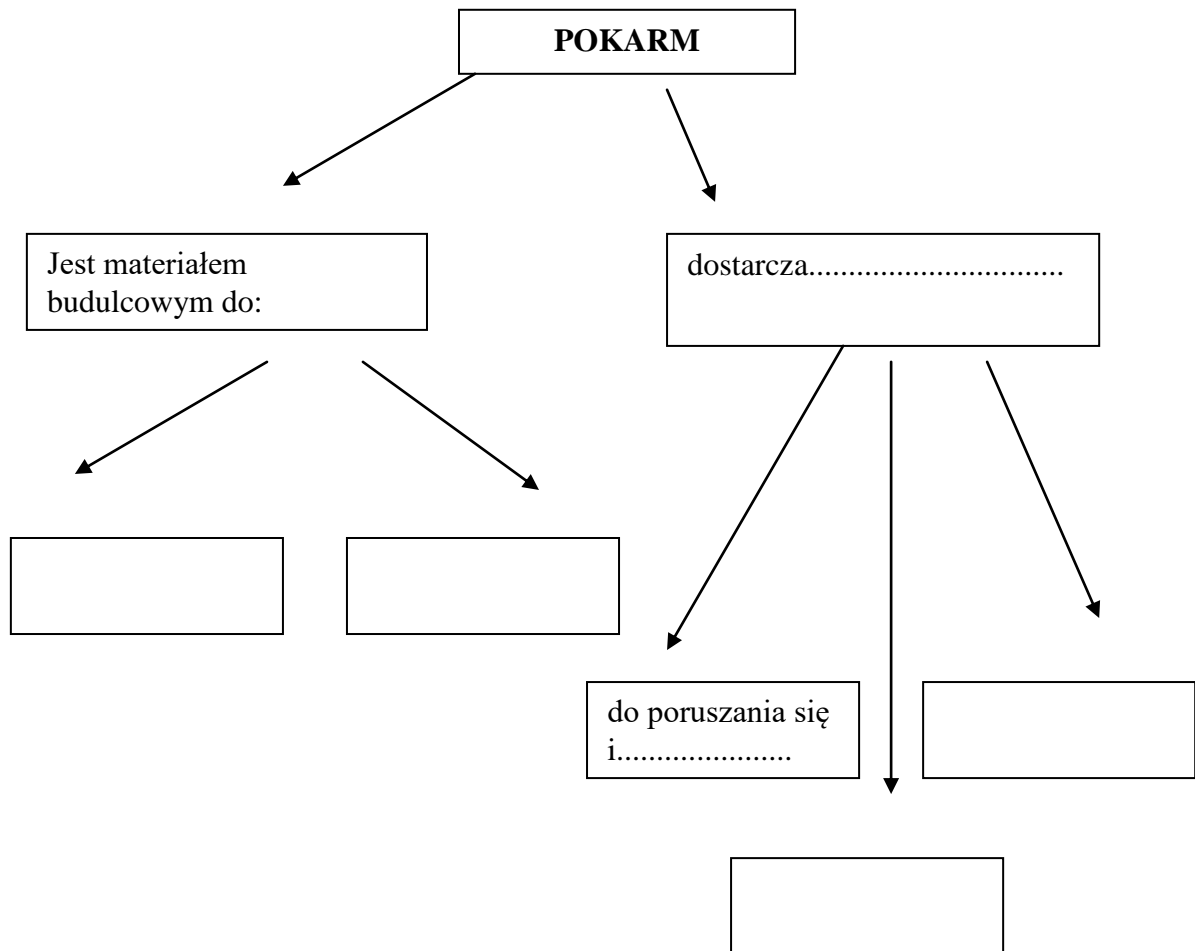
Uczniowie odczytują ułożone hasło. Otwierają zeszyty i zapisują temat, a następnie wklejają ułożone hasło.

KARTA PRACY

Zadanie 1.

Czym jest pokarm dla człowieka?

Uzupełnij wykres:



Człowiek nie może żyć bez

KARTA PRACY

Zadanie 2.

Napisz, jakie pokarmy zjadłeś wczoraj w ciągu dnia?

a.....

d.....

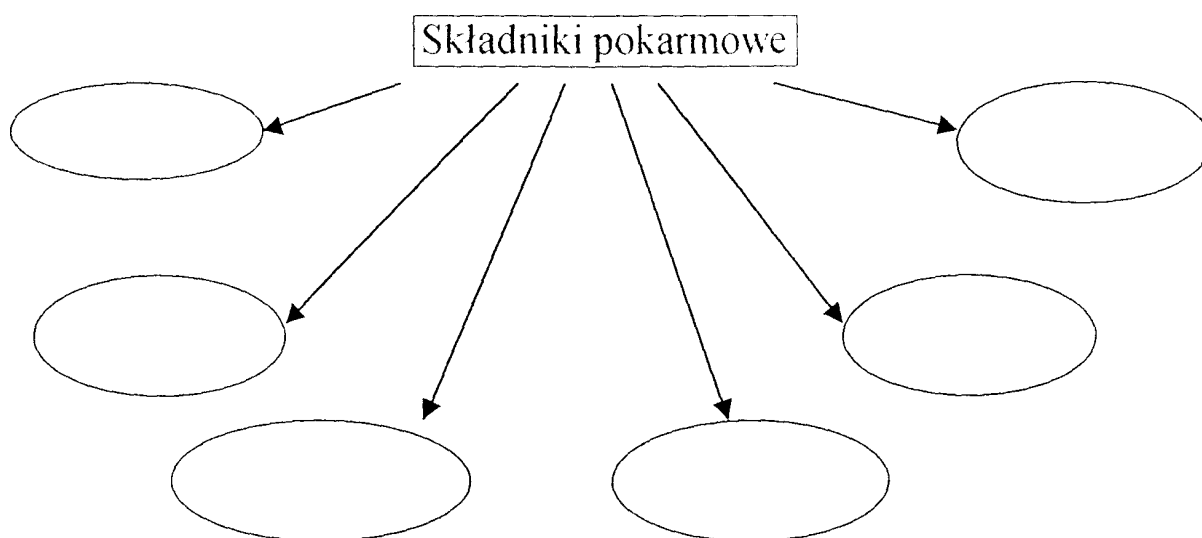
b.....

e.....

c.....

f.....

Wymienione przez Ciebie produkty zawierają składniki pokarmowe, które są wykorzystywane przez organizm dla utrzymania życia – wypisz je.



Zadanie 3.

Uzupełnij:

Ile razy dziennie należy spożyć posiłki?

Bardzo ważnym posiłkiem jest _____ i _____ **śniadanie**. Przerwa między pierwszym a drugim śniadaniem nie powinna być dłuższa niż 3-4 godziny, gdyż po tym czasie spada rezerwa energetyczna i pojawia się zmęczenie.

Jakie znaczenie dla ucznia ma I i II śniadanie? (odповідzią na postawione pytanie będzie ułożenie hasła z rozsypanki wyrazowej).

Część podsumowująca – podsumowanie pracy na lekcji, nauczyciel ocenia aktywność grup.

Praca domowa:

Wymyśl sałatkę warzywną, owocową lub mieszaną, a następnie ułóż przepis na nią. Opisz krótko, jaką wartość odżywczą posiada przygotowana przez Ciebie sałatka (uzasadnij wybór).