

## 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.

<sup>0</sup> Co to znaczy „odżywianie”?

<sup>0</sup> Dlaczego musimy jeść?

<sup>0</sup> Od czego zależy ilość i rodzaj spożywanego pokarmu?

<sup>0</sup> Teraz, żeby pogłębić naszą problematykę o odżywianiu, podzielimy się na grupy (można losowo podzielić).<sup>1</sup>

### © Część właściwa lekcji

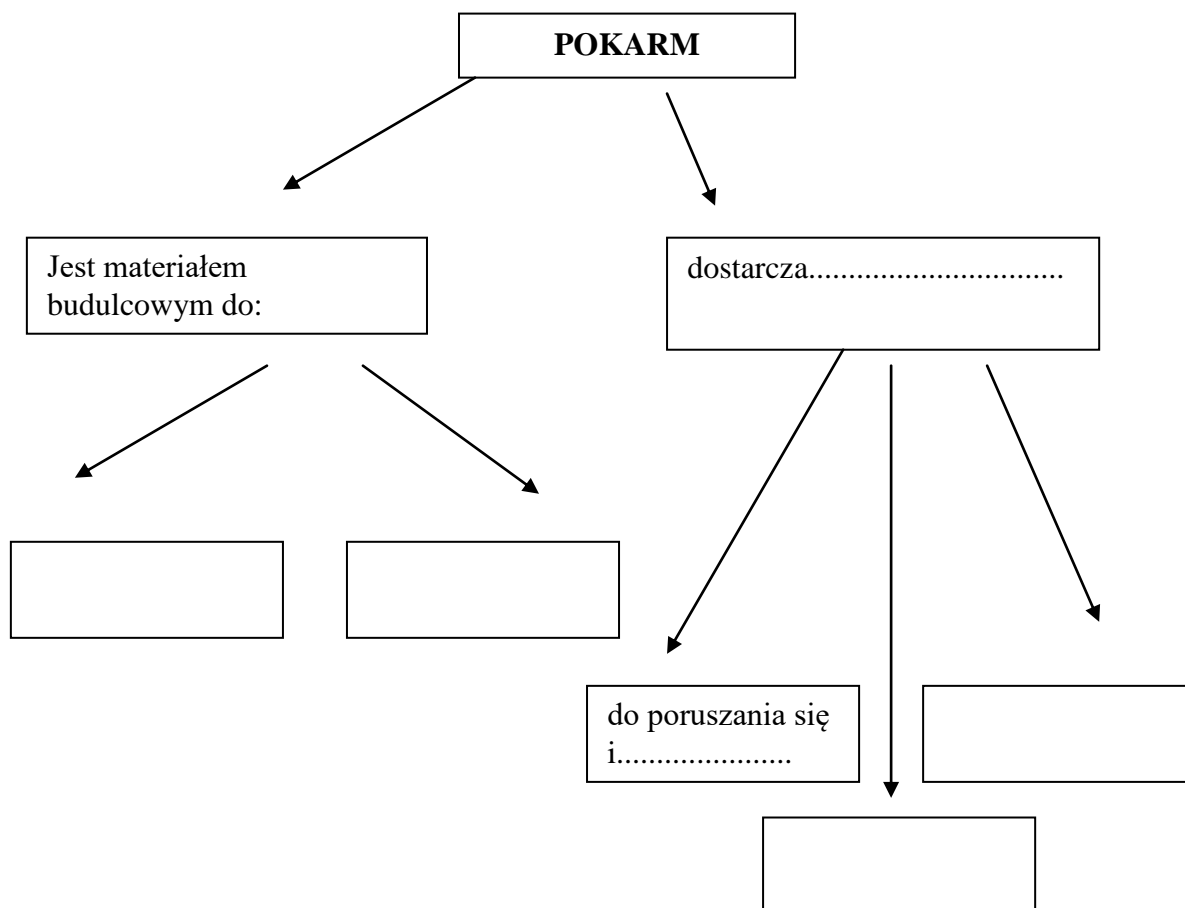
Nauczyciel (losowo) dzieli klasę na grupy. W tym celu każdy uczeń losuje fragment jednego z pięciu owoców. Następnie uczniowie dobierają się w pięć grup (jabłko, gruszka, wiśnia, śliwka, banan). Każda grupa wybiera lidera. Lider pobiera karty pracy i przekazuje kolegom z grupy. Każda grupa udziela odpowiedzi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

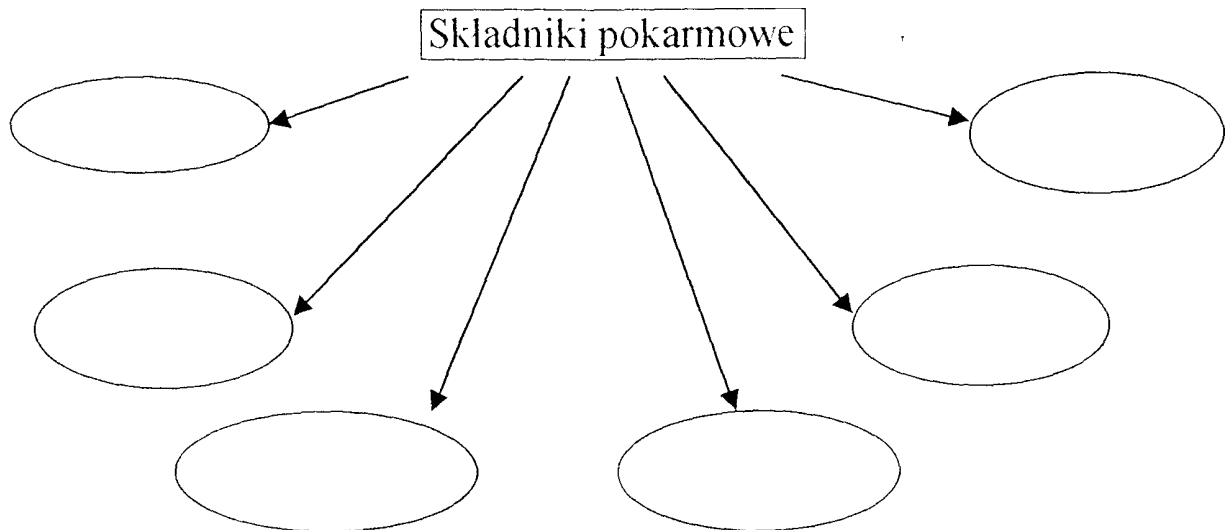
Następnie przechodzą do pytania 2.

### 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.**

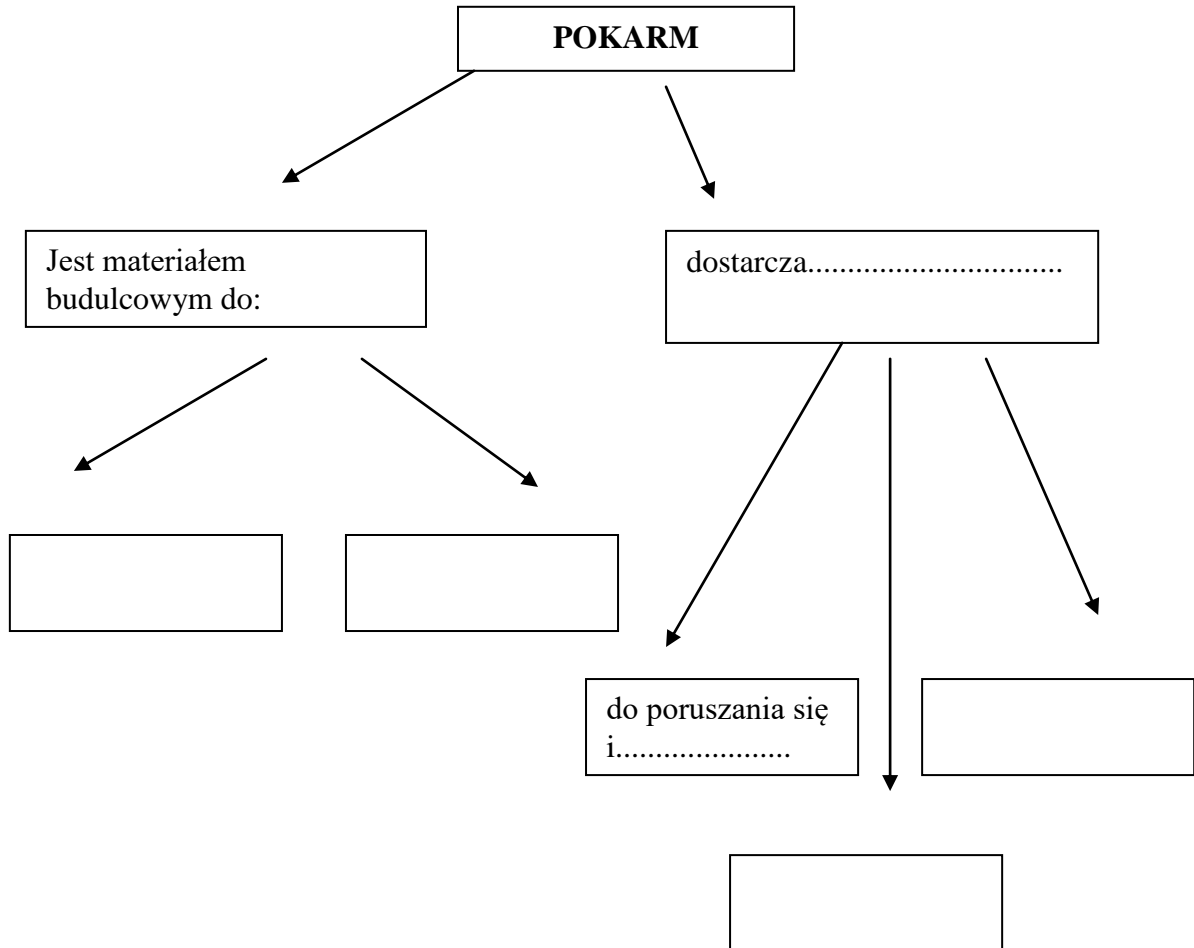
Uczniowie odczytują ułożone hasło. Otwierają zeszyty i zapisują temat, a następnie wklejają ułożone hasło.

## 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.....

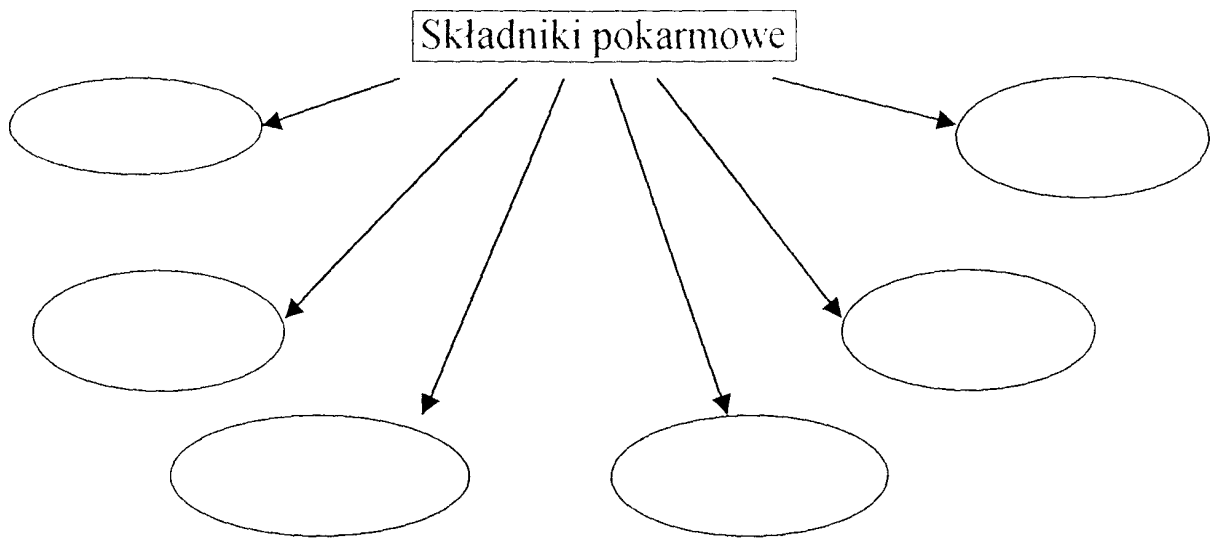
b.....

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?** (odpowiedzią 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).