

PROGRAM EDUKACYJNY „JEDZ SMACZNIE I ZDROWO”

Lekcja wychowawcza dla klas I-III gimnazjum

Scenariusz 3: 10 ZASAD RACJONALNEGO ŻYWIENIA W PIGUŁCE

Zadania	Pomoce i materiały
<p>Cele ogólne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Przedstawienie reguł komponowania menu zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. ▪ Omówienie błędów żywieniowych najczęściej popełnianych przez młodzież i konsekwencji zdrowotnych nieprawidłowej diety. ▪ Omówienie „10 zasad racjonalnego żywienia dla młodzieży w pigułce”. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materiał merytoryczny dla nauczyciela. 2. Plansze 3.1 A i B „Piramida żywieniowa” (dołączone również do ZESTAWU DYKTYCZNEGO NAUCZYCIELA, którą możesz zamówić przez Internet). 3. Plansze 3.2 A i B: „Diagram 7xU” (dołączone również do ZESTAWU DYKTYCZNEGO NAUCZYCIELA, którą możesz zamówić przez Internet). 4. Plansza 3.3 „Ile mogę zjeść?”. 5. Plansza 3.4 „Ile mogę zjeść? cd.”. 6. Plansze 3.5 – 3.6 – 3.7 „Czym jest porcja-wskazówki”. 7. Plansze 3.8 – 3.18 „10 zasad racjonalnego żywienia dla młodzieży w pigułce”. 8. Plansza 3.19 Karta pracy ucznia Krzyżówka. 9. Plansza 3.20 Krzyżówka - rozwiązanie. 10. Plansza 3.21 „Zasady KONKURSU”. 11. Mogą być przydatne: duże arkusze papieru, kredki, pisaki (flamastry). <p>Czas trwania: 1-2 godziny lekcyjne</p>
<p>Oczekiwane efekty:</p> <p>Po zajęciach uczestnicy będą:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. znali i umieli scharakteryzować „10 zasad racjonalnego żywienia dla młodzieży w pigułce”; 2. wiedzieli, jak skomponować różnorodne posiłki zgodnie z omawianymi zasadami; 3. wiedzieli, jakie są konsekwencje zdrowotne nieprawidłowej diety. 	

Przebieg zajęć

1. Podziel uczniów na 4 grupy. Rozdaj im materiały: Piramidę Zdrowego Żywienia – Plansze 3.1A i B oraz diagram Prof. S. Bergera „7 x U Ucz się ze smakiem” – Plansze 3.2A i B. (Plakaty do powieszenia w klasie z tymi grafikami znajdziesz w zamówionym przez Internet ZESTAWIE DYDAKTYCZNYM NAUCZYCIELA).
2. Każda grupa analizuje materiał: co przedstawia, co jest najważniejsze. Przedstawiciel grupy omawia swój materiał na forum klasy – zalecana dyskusja.
3. Zastanówcie się wspólnie, jakie błędy żywieniowe są najczęściej popełniane i jakie to może mieć konsekwencje. Zapiszcie wnioski w postaci mapy pojęć na tablicy używając symboli, haseł czy rysunków.
4. Zapytaj, czy uczniowie mają świadomość: Ile żywności zjada człowiek przez całe życie? – wykorzystaj plansze 3.3 i 3.4.
5. Zastanówcie się nad pojęciem porcji: Czym jest i dlaczego nie powinno się zjadać więcej podczas jednego posiłku. Wykorzystaj Plansze 3.5, 3.6 i 3.7.
6. Poproś uczniów w grupach, aby przygotowali przykładowy zestaw na 1 i 2 śniadanie. Zastanówcie się, czy porcje są odpowiedniej wielkości?
7. Podziel uczniów na grupy 2-3 osobowe. Rozdaj różne plansze z prezentacji „10 zasad racjonalnego żywienia w pigułce” – Plansze 3.8 – 3.18. Uczniowie przygotowują krótkie omówienie zagadnienia, które otrzymali i wyjaśnią klasie, dlaczego są one ważne. Korzystając z „Materiału merytorycznego dla nauczyciela” podsumuj każdą prezentację uczniów i krótko wyjaśnij wybrane zasady.
8. Poproś uczniów, aby każdy uszeregował omówione zasady od najmniej ważnej do najważniejszej. Następnie uczniowie łączą się w pary i uzgadniają kolejność zasad. Pary łączą się w grupy 4-osobowe i ponownie ustalają kolejność, ewentualnie akceptują stan faktyczny. Grupy 4-osobowe łączą się w grupy 8-os i ponownie debatują nad uszeregowaniem zasad. Jeśli klasa jest liczna może stworzyć zespoły 16 osobowe, ale jeśli nie to zakończyć zadanie. Uszeregujcie wspólnie zasady żywienia wg zaleceń uczniów. Wyjaśnij ewentualne wątpliwości i zaprezentuj wyniki końcowe.
9. Rozdaj 3 grupom duże plansze papierowe i poproś o narysowanie na środku przez każdą z grup jednej postaci: osobę otyłą, sportowca i osobę zbyt szczupłą. Każda grupa przygotowuje plakat z 3 najważniejszymi dla danej grupy zaleceniami żywieniowymi. Po upływie 5 minut przekazują plakat następnej grupie. Zadanie kończy się w momencie, kiedy plakat wróci do grupy początkowej. Skoryguj błędne odpowiedzi.
10. Zapytaj, czy uczniowie mają jakieś pytania, wątpliwości – odpowiedz na ich pytania. W ramach sprawdzenia wiedzy rozwiążcie krzyżówkę – Plansza 3.19 (rozwiązaniem jest Plansza 3.20). Jeśli otrzymałeś zamówiony przez Internet ZESTAW DYDAKTYCZNY NAUCZYCIELA, rozdaj uczestnikom zajęć otrzymane upominki.
11. Zastanówcie się, czy warto podzielić się tą wiedzą z innymi gimnazjalistami. Opowiedz o zasadach KONKURSU NA KAMPANIĘ REKLAMOWĄ AKCJI „JEDZ SMACZNIE I ZDROWO” (Plansza 3.21). Zachęć do udziału i zadeklaruj pomoc.