

# Konspekt 1

## Treść

Konspekt lekcji godziny wychowawczej Justyna Sołtys

### Temat: Czy wiesz, co, ile i w jakich porach powinieneś jeść?

#### 1. Cele lekcji w zakresie:

##### a. Wiadomości:

Uczeń:

- zna, piramidę zdrowego żywienia,
- zna, podział składników pokarmowych na białka, cukry, tłuszcze, sole mineralne, wodę i witaminy,
- wie, jak prawidłowo się odżywiać,
- wie, co powinien jeść i w jakich ilościach,

##### b. Umiejętności:

Uczeń:

- dostrzega, zależności pomiędzy odżywianiem się, a zdrowiem człowieka,
- wskazuje produkty zdrowie i odżywcze oraz szkodliwe dla zdrowia człowieka,
- potrafi ocenić w jakim stopniu jego dieta różni się od diety pożądanej.

##### c. Postawy:

Uczeń:

- uświadamia sobie wpływu prawidłowego odżywiania dla zachowania zdrowia człowieka,
- umiejętnie korzysta z wiadomości zaprezentowanych przez nauczyciela,
- potrafi efektywnie pracować w grupie,

#### 2. Typ lekcji: opracowanie nowego materiału.

#### 3. Metody nauczania: pogadanka, praca w grupach,

#### 4. Forma organizacji pracy na lekcji: grupowa, różnym frontem.

#### 5. Środki dydaktyczne: samoprzylepne, różnokolorowe karteczki, karteczki z nazwami posiłków, plakat(karton) z pustą piramidą, flamastry, magnesy, Piramida Zdrowego Żywienia.

#### 6. Literatura: [www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl), [www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl](http://www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl).

Tok lekcji:

Faza wprowadzająca:

#### 1. Czynności organizacyjne.

#### 2. Poinformowanie uczniów o tematyce zajęć.

#### 3. Zaznajomienie uczniów z celami lekcji oraz metodami pracy.

#### 4. Wprowadzenie do lekcji w formie krótkiej pogadanki obejmującej wyjaśnienie ogólnych zagadnień związanych odżywianiem się. (Odżywianie to dostarczanie organizmowi pokarmu, który daje energię niezbędną do wykonywania czynności życiowych. Pokarm jest także źródłem składników budujących ciało. Ważne jest nie tylko co jemy, ale także ile jemy i o jakich porach. Istnie kilka grup składników pokarmowych, tj: cukry, tłuszcze, białka, witaminy, sole mineralne, woda. Każda z tych grup ma ważne znaczenie dla organizmu. Cukry dostarczają energii, ale jedzone w nadmiarze mogą prowadzić do nadwagi oraz próchnicy zębów. Tłuszcze również są

źródłem energii oraz umożliwiającą wchłanianie niektórych witamin. Ich nadmiar magazynowany jest w tkance tłuszczowej pod skórą (wtedy przybieramy na wadze) i uruchamiany, gdy z codziennym pożywieniem nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości energii (wtedy tracimy na wadze). Białka są podstawowym materiałem budulcowym komórek ciała. Niewystarczające spożycie białka u dzieci i młodzieży może powodować między innymi opóźnienie wzrostu. Witaminy regulują pracę organizmu. Zaliczmy do nich witaminę A, która zapewnia prawidłowe widzenie oraz dobry stan skóry, witaminę C dzięki, której organizm w szybszy sposób zwalcza choroby, witaminę D – niezbędną do prawidłowego rozwoju kości i zębów oraz witaminę K odpowiedzialną za prawidłowe krzepnięcie krwi. Sole mineralne, np. wapń, magnez, żelazo pełnią funkcje budulcowe i regulujące. Woda to główny składnik organizmu. Człowiek bez wody umiera po kilku dniach. Dziennie należy wypić co najmniej półtora litra płynów.

Jak często należy jeść produkty z różnych grup pokazuje piramida prawidłowego żywienia. W najniższej warstwie tej piramidy znajdują się pieczywo gruboziarniste, kasze, makarony, ziemniaki, w wyższej warstwie owoce i warzywa – te produkty powinno się jeść pięć razy dziennie. W jeszcze wyżej warstwie usadowione jest mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne – te produkty powinno się jeść trzy razy dziennie. Znajdujące się na szczycie piramidy słodycze, oleje, masło i smalce – powinno się jeść rzadko).

Faza realizacyjna:

5. Nauczyciel wyjaśnienia uczniom, że każdy posiada wiele informacji dotyczących zdrowego stylu życia, które w trakcie zajęć wspólnie będą omówione i pogłębione.
6. Nauczyciel dzieli uczniów na 4-5 osobowe grupy – za pomocą karteczek z nazwami posiłków. Następnie poleca uczniom, by w grupach przedyskutowali, co jedli wczoraj na śniadanie – gr. I, obiad – gr. II, kolacje – gr. III i między posiłkami – gr. IV (czas: 4 minuty). Kolejno uczniowie zapisują na samoprzylepnych karteczkach otrzymanych od nauczyciela (każda gr. inny kolor) produkty, które jadły wczoraj na poszczególne posiłki (każdy produkt na innej kartce). Nauczyciel zwraca uwagę, iż ważne jest dokładne określenie produktów. Uczniowie pracują w grupach natomiast nauczyciel przyczepia do tablicy pustą piramidę zdrowego żywienia.
7. Po upływie wyznaczonego czasu nauczyciel poleca członkom grup, by kolejno umieszczały zapisane karteczki na plakacie, zgodnie z poszczególnymi warstwami, specyficznymi dla piramidy zdrowego żywienia np. chleb – warstwa najniższa, tłuste frytki – warstwa najwyższa itd. Nauczyciel zwraca uwagę, by uczniowie przyklejali karteczki począwszy od środka poszczególnych warstw. Po zakończeniu przyklejania karteczek, nauczyciel kolorową kredą dokładnie obrysowuje figurę, która powstała z przyklejonych karteczek.
8. Obok utworzonego przez uczniów plakatu, nauczyciel powiesza, plakat przedstawiający Piramidę Zdrowego Żywienia. Następnie zachęca uczniów do dyskusji na temat różnic kształtu oraz zawartości piramidy sporządzonej przez nich oraz prawidłowej Piramidy Zdrowego Żywienia.

Faza podsumowująca:

9. Nauczyciel podsumowuje i rozszerza wiadomości na temat Piramidy Zdrowego Żywienia i właściwego sposobu odżywiania (Piramida Zdrowego Żywienia ma za zadanie wskazać jaki rodzaj jedzenia, jest nam bardziej potrzebny oraz w jakiej ilości powinniśmy go spożywać, by nasza dieta była pełnowartościowa. Codziennie należy dostarczać organizmowi co najmniej jeden produkt z każdej grupy, a pożądane jest by produkty spożywcze z dwóch najniższych warstw były konsumowane pięć razy dziennie, z wyższej grupy trzy razy dziennie, a z najwyższej raz na jakiś czas. Należy pamiętać, iż fundamentem zdrowia jest prawidłowa dieta połączona z ćwiczeniami, dlatego też w nowej piramidzie zdrowego żywienia najniższą warstwę stanowi aktywność fizyczna).
10. Nauczyciel zwraca uwagę, iż podstawa zachowania zdrowia jest nie tylko prawidłowa dieta ale i ruch. (Ćwiczyć trzeba systematycznie, najlepiej codziennie, 30–45 minut, ale można podzielić

trening na krótsze sesje. Ważne, żeby każdego dnia poświęcić na aktywność minimum pół godziny. Dotyczy to wszystkich, nie tylko dzieci i młodzieży. Wyśitek powinien być dobrany do stanu zdrowia i możliwości. Ruch odgrywa ważną rolę w zapobieganiu różnym chorobom).

11. Nauczyciel na zakończenie lekcji poleca każdej z grupy, by odszukała na stronach internetowych przykładowe zasady zdrowego żywienia oraz by przez tydzień zwracała uwagę czy odżywia się prawidłowo . Wszystkie zgromadzone materiały uczniowie przynoszą na kolejne zajęcia.