

Lekcja otwarta 3 marca 2021 edukacja wczesnoszkolna

Klasa: 2c, 4 jednostki lekcyjne 180 minut

Prowadząca zajęcia: mgr Katarzyna Pinkowicz

„Zdrowe odżywianie”

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego odżywiania się człowieka,
- kształtowanie umiejętności oceniania własnego sposobu żywienia,
- nauka urozmaicania własnego stylu żywienia.

Cele szczegółowe - uczeń:

- dostrzega zależności pomiędzy odżywianiem a zdrowiem człowieka,
- wie, co powinien jeść, jak i ile,
- zna produkty szkodliwe dla zdrowia,
- wie, jak prawidłowo odżywiać się,
- zna zasady prawidłowego żywienia.

Metody aktywizujące:

- rozmowa nauczająca,
- pogadanka z elementami dyskusji: pytania – odpowiedzi,
- wypełnianie karta pracy,
- praca w grupach - kciuki,
- „burza mózgów”,
- analiza planszy- Piramida zdrowia oraz piramida aktywności fizycznej,
- analiza składu przekąsek przyniesionych przez uczniów za pomocą aplikacji „Zdrowe zakupy”,
- analiza testu.

Środki dydaktyczne:

- karty pracy, teksty piosenki,
- piramida zdrowia oraz piramida aktywności fizycznej – plansza i wklejki do zeszytu,
- kciuki, produkty żywnościowe,

- magnesy,
- klej,
- przekąski;

Przebieg zajęć:

Etap wstępny

Nauczyciel wita uczniów i prosi, aby ręką podniosły te dzieci, które:

- zjadły dzisiaj śniadanie,
- codziennie piją mleko,
- lubią owoce i warzywa,
- codziennie jedzą słodycze.

Etap realizacji

Zadanie 1

- Wysłuchanie wiersza K. Gruszczyński pt. „Witaminy”.

Czy ktoś widział abecadło, takie, które by się jadło:

A z twarogiem, B w śmietanie, C do kawy na śniadanie ...

H – to obiad, F – kolacja ... Obiad z liter? Śmieszne ... Racja.

Lecz to wcale nie są drwiny: A, B, C – to witaminy ...

Witaminy? Te literki? Czy to ciastka, czy cukierki?

Jaki mają smak? Omletu? Więc to omlet z alfabetu?

Albo tort z elementarza ... Brr ... To trochę mnie przeraża ...

Nie, Kochany, jest inaczej. Zaraz rzecz tę wytłumaczę ...

Są to ciała bardzo drobne, do niczego niepodobne;

nawet ich nie widać wcale, takie są maleńkie ... Ale

co dzień łyka się ich mnóstwo ze szpinakiem lub z kapustą,

albo w marchwi lub w kompcie ... są ich w pożywieniu krocie ...

Zwą się A, B ... Każda tycia ... lecz niezbędne są do życia:

z nich czerpiemy siłę, zdrowie, z nich się bierze rozum w głowie..

Chcesz być wesół, zdrowy, silny, chcesz być dziarski, mądry, pilny,

zuch i chwyt, nie synek mamin – musisz dużo jeść witamin ...

Moc owoców i – jarzyny ... W nich to znajdziesz witaminy.

Rozmowa nauczyciela z dziećmi na temat poznanej wiersza. Zachęcanie dzieci do swobodnych wypowiedzi i odpowiedzi na zadane przez nauczyciela pytania.

- Co to znaczy „zdrowe jedzenie”?
- Jakie produkty powinniśmy jeść, aby być zdrowym?
- Dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?

Zadanie nr 2

- Uczniowie przyglądają się piramidzie zawieszanej na tablicy i omawiają ją. Każdy uczeń otrzymuje swoją małą piramidę, którą pod koniec lekcji wklei do zeszytu.

Nauczyciel prowadzi rozmowę na temat wartości odżywczych wybranych produktów. Przypomina, że wszystkie produkty z piramidy zdrowia są niezbędne w codziennej diecie i mówi, w jakich porcjach należy je spożywać oraz przypomina o codziennym uprawianiu sportu pokazując uczniom piramidę aktywności fizycznej.

Zadanie nr 3

- Segregacja żywności na zdrową i taką, która spożywana w nadmiarze jest szkodliwa. Dzieci przyklejają poszczególne produkty na dwa kciuki, wskazując wcześniej, które z wymienionych produktów są zdrowe i niezdrowe. Kciuk czerwony skierowany w dół oznacza niezdrową żywność, kciuk zielony skierowany w górę oznacza zdrową żywność.

Zadanie nr 4

- Uczniowie słuchają wiersza „Zdrowe odżywianie” M. Pyżanowskiej i J. Gajdy oraz odpowiadają na pytania nauczyciela: Jakie substancje znajdujące się w pożywieniu nie są dobre dla zdrowia i dlaczego? Jakie ważne pytania dotyczące odżywiania się każdy powinien sobie zadać? Jakich produktów należy na co dzień unikać? Co powinno znaleźć się w codziennym jadłospisie?

Zadanie nr 5

- Uczniowie otrzymują kartę pracy, na której wypisują, co jest dobre dla ich zdrowia oraz czego należy unikać (na podstawie wysłuchanego wiersza oraz własnych doświadczeń). Po zakończeniu pracy kilkoro uczniów czyta swoje spostrzeżenia.

Zadanie nr 6

- Uczniowie uzupełniają otrzymane karty pracy. W pierwszej kolejności uzupełniają etykiety – podpisują owoce i warzywa. Kolejnym zadaniem jest uzupełnienie piramidy wg wskazówek lekarza.

Zadanie nr 7

- Nauczyciel czyta artykuł: „Ciekawe dlaczego dzieci muszą zjadać wszystko z talerza”. Następnie zadaje pytania do przeczytanego tekstu.

Zadanie nr 8

- Uczniowie odpowiadają na pytania nauczyciela (prawda czy fałsz) oraz rozwiązują zagadki na temat warzyw i owoców.

Zadanie nr 9

- Uczniowie śpiewają piosenkę „By zdrowym być” Marzeny Nowosielskiej wykonując układ taneczny wg własnego pomysłu.

<https://www.superkid.pl/uploads/mp3-do-pobrania/superkid.pl-piosenki-by-zdrowym-byc.mp3>

Etap końcowy:

- Wszyscy siadają w kole. Nauczyciel wspólnie z uczniami podsumowuje temat dzisiejszych zajęć. Zadaje pytanie czego dzisiaj się dowiedzieli o zdrowym odżywianiu.
- Uczeń dokonuje oceny atrakcyjności zajęć według schematu ruchowego: *zajęcia bardzo mi się podobały – klaszczę w dłonie, zajęcia nie interesowały mnie – uderzam dłońmi o uda.*