

1. Temat zajęć: Dlaczego musisz jeść i pić?



2. **Treści programowe:** świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** dbałość o własne zdrowie
4. **Cele operacyjne:** uczeń rozumie, dlaczego człowiek potrzebuje wody i jedzenia, rozróżnia produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** słuchanie opowiadania, rozmowa, burza mózgów, grupowe przygotowanie prezentacji na forum klasy
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - przygotowane w kopertach dla każdej grupy zdjęcia roślin odżywionych i uschniętych,
 - materiały edukacyjne i zabawy z pierwszego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Człowiek dzięki jedzeniu i picciu może...”.
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel rozpoczyna zajęcia opowieścią:**

Mateusz, dowiedział się od wujka, który jest lekarzem, że ludzie muszą jeść i pić. Wszystkie organizmy – rośliny, zwierzęta oraz ludzie - potrzebują pożywienia, aby rosnąć i rozwijać się. Jedzenie i picie daje energię, dzięki której człowiek porusza się, rośnie, oddycha, myśli, uczy się a jego organizm ma siłę do walki z chorobą. Sprawdźmy, czy wujek Mateusza miał rację!
 - **nauczyciel dzieli dzieci na kilkusobowe grupy.** Każda grupa otrzymuje kopertę z dwoma zdjęciami roślin: na jednym zdjęciu widać rośliny kwitnące, zdrowo odżywione, a na drugim wyschnięte i zwiędłe. W każdej kopercie znajdują się pytania:
 - Czym różnią się rośliny na zdjęciach?
 - Co mają wspólnego rośliny na zdjęciach?
 - Co należy robić, aby roślina NIE zaczęła więdnąć?Każdy zespół odpowiada na pytania, a następnie wspólnie wszystkie wnioski zespołów są zapisywane na dużej tablicy lub arkuszu szarego papieru. Uczniowie pod kierunkiem nauczyciela dochodzą do wniosków, jakie warunki muszą zostać spełnione, aby rośliny zdrowo rosły.

- **nauczyciel przeprowadza z dziećmi rozmowę** na temat tego, co zawdzięczamy jedzeniu i picciu, wprowadza pojęcie składników odżywczych, korzysta przy tym z treści zawartych w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*
- **nauczyciel dzieli klasę na sześć grup**, każda z grup losuje, jakimi składnikami odżywczymi zostanie: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, składniki mineralne, woda. Grupy otrzymują czas, potrzebny do tego, by przygotować prezentację i występ zgodnie z następującymi pytaniami, które można zapisać np. na tablicy lub zawiesić na arkuszu brystolu:
 - Jakimi składnikami odżywczymi jesteście, jak się nazywacie?
 - Gdzie was można znaleźć?
 - Dlaczego jesteście ważne? Do czego przydajecie się organizmowi?
 - Co powinien jeść, pić człowiek, aby nie zabrakło Was w jego organizmie?
 Kiedy wszystkie grupy są już przygotowane, wszyscy prezentują swoje pomysły na forum klasy. Jeśli dzieci przygotowywały plakaty, można je zawiesić w klasie lub na korytarzu.
- **nauczyciel pisze na tablicy powiedzenie:** W zdrowym ciele zdrowy duch. Dzieci swobodnie wypowiadają się na temat tego, co to dla nich znaczy. Wspólnie tworzą Dziesięć złotych zasad, które pomogą utrzymać zdrowie.

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie organizacji pracy - aby ułatwić pracę uczniom słabostyszącym w grupie należy zwrócić szczególną uwagę, by komunikaty kierowane do tych dzieci przez innych były jasne i zrozumiałe oraz wypowiedziane wystarczająco głośno.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Ze względu na to, że temat zdrowego odżywiania jest bardzo ważny, szczególnie w kontekście nieprawidłowych nawyków żywieniowych rodzin i wzrastającego poziomu otyłości dzieci i młodzieży, dobrze byłoby, aby zajęcia tego typu powtarzać systematycznie przynajmniej kilka razy do roku.

