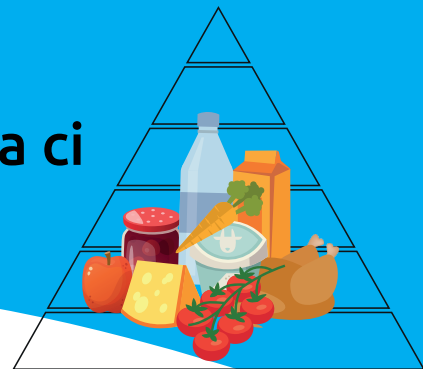


# 1. Temat zajęć: Piramida, która pomaga ci być zdrowym



2. **Treści programowe:** zdrowy styl życia, ograniczenie spożywania posiłków niekorzystnych dla zdrowia i o niskich wartościach odżywczych
3. **Cel główny:** rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowego stylu życia
4. **Cele operacyjne:** uczeń zna piramidę zdrowego żywienia i stylu życia, uczeń rozróżnia produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia człowieka.
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa kierowana, burza mózgów
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
  - przygotowana na dużej planszy pusta piramida zdrowego żywienia i stylu życia do uzupełnienia rysunkami przez dzieci
  - komiks i pozostałe materiały z drugiego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Jeśli chodzi o mnie, postaram się więcej jeść...., a mniej ....”
9. **Opis przebiegu zajęć:**
  - **nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnego czytania** komiksu z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* (rozdział drugi). Jako pierwszy czyta na głos nauczyciel, następnie uczniowie czytają komiks z podziałem na role. Po przeczytaniu tekstów, nauczyciel proponuje odegranie scenek, w których uczniowie będą wcielali się w różne role. Następnie nauczyciel moderuje pogadankę zadając pytania, np.
    - Co, waszym zdaniem, czuł Miś w czasie meczu, w chwili, kiedy strzelał bramkę?
    - Czym się różniło zachowanie Misia na początku tej historii od zachowania na końcu?
    - Czego można pogratulować Misiowi?
    - Czy zdarzyło się wam mieć problem podobny do problemu Misia?
  - **do celów lekcji należy wykorzystać zadania ćwiczeniowe** dot. lekcji drugiej w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!*
  - **nauczyciel kieruje uwagę dzieci na rysunek** piramidy zdrowego żywienia i stylu życia w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* Prosi uczniów, aby przyjrzyli się piramidzie i odczytali z rysunków, czego należy robić najczęściej, czego więcej, a czego nie należy robić lub robić

najmniej, kiedy chcemy dbać o swoje zdrowie. Następnie nauczyciel proponuje, aby każdy uczeń porównał swoją listę ulubionych potraw z zawartością poszczególnych pięter piramidy. Chętni uczniowie dzielą się z innymi swoimi wnioskami.

- **nauczyciel zaprasza uczniów do tworzenia i uzupełnienia** klasowej piramidy zdrowego żywienia i stylu życia: każde dziecko rysuje na kartce swoją propozycję produktu, sportu, aktywności ruchowej, po czym po omówieniu rysunek jest przyczepiany na właściwe piętro piramidy.
- **klasa angażuje się w zabawę w pantomimę lub kalambury:** uczniowie w czasie zabawy odgadują zachowania zdrowego i niezdrowego trybu życia.

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 słaboszującym w grupie należy zwrócić szczególną uwagę, by komunikaty kierowane do tych dzieci przez innych były jasne i zrozumiałe oraz wypowiedziane wystarczająco głośno.
- **Organizacji pracy** – dla dzieci słabowidzących należy przygotować wszystkie materiały edukacyjne w powiększeniu i z lepszym kontrastem.

## 11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Warto piramidę zdrowego żywienia i stylu życia umieścić w ważnym miejscu w klasie, aby uczniowie w czasie wolnym mogli jeszcze dorysowywać zdrowe produkty i umieszczać je/doklejać we właściwym miejscu.

