

# 1. Temat zajęć: Dlaczego śniadanie jest takie ważne?



- 2. Treści programowe:** świadomość znaczenia odpowiedniego żywienia dla utrzymania zdrowia
- 3. Cel główny:** kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych związanych ze spożywaniem śniadania
- 4. Cele operacyjne:** uczeń rozumie zasadę regularnego spożywania posiłków, potrafi określić swoje preferencje żywieniowe związane ze spożywaniem śniadania
- 5. Formy pracy:** indywidualne, w grupach
- 6. Metody pracy:** rozmowa, praca plastyczna, przyznawanie punktów rankingowych
- 7. Materiały i środki dydaktyczne:**
  - papier i kredki, nożyczki
  - materiały edukacyjne i zabawy z trzeciego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
- 8. Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Na drugie śniadanie jutro zjem sobie chętnie ...”.
- 9. Opis przebiegu zajęć:**
  - **nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów** i proponuje, aby uczniowie wymyślili jak najwięcej odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek powinien jeść śniadanie. Uczniowie mogą pracować w grupach lub od razu zgłaszać swoje pomysły na forum klasy.
  - **nauczyciel zapoznaje dzieci ze śniadaniem Julki i Tymka** z trzeciego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* Następnie dzieci wycinają z papieru talerz, a potem rysują na nim takie produkty, które chciałyby zjeść na pierwsze śniadanie, bo są zdrowe i dobre dla organizmu człowieka. Uczniowie na forum klasy prezentują swoje prace i opisują swoje pomysły na ten najważniejszy posiłek dnia.
  - **nauczyciel rozmawia z dziećmi** na temat tego, co powinno zawierać zdrowe pierwsze i drugie śniadanie. **Zapisuje w formie mapy myśli** na tablicy najważniejsze fakty, które dzieci powinny zapamiętać:

Prawidłowo przygotowane pierwsze i drugie śniadanie powinno zawierać produkty z następujących grup:

a) produkty mleczne (np. mleko krowie, kozie, ser, jogurt, kefir, maślanka), napój roślinny, np. z migdałów lub z soi,

b) produkty zbożowe (np. płatki śniadaniowe bez dodanego cukru, płatki owsiane, musli, kasza, ryż, pieczywo – najlepiej typu graham, razowe)

c) owoce lub warzywa;

d) produkty białkowe (np. pasta z fasoli, ciecioriki, pieczona pierś z indyka, jajko, orzechy)

Należy pamiętać również o zdrowym napoju – najlepiej gasi pragnienie woda.

• **nauczyciel prosi dzieci, by w grupach przygotowali** różne propozycje śniadań na trzy kolejne dni zgodnie z zaleceniami powyżej. Dzieci mogą rysować swoje propozycje na przygotowanych przez siebie z papieru talerzach. Po wykonaniu zadania przez każdą z grup, wszyscy prezentują swoje propozycje, a papierowe talerze zawieszamy lub umieszczamy w miejscu, które jest dostępne dla każdego ucznia.

• **każde dziecko może teraz przyznać trzem wybranym propozycjom śniadań swoje pięć punktów**, przy czym punkty może rozdzielić dowolnie (na przykład przyznając jednemu talerzowi wszystkie pięć, lub każdemu po jednym, lub w dowolnym innym układzie). Chętne dzieci zliczają punkty przyznane poszczególnym śniadaniom i klasa wspólnie wybiera talerz, który zostanie „królem śniadań”. Można przyznać też drugie, trzecie miejsce.

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

## 10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** – zastosowanie dla dzieci słabowidzących powiększonego druku lub lupy,
- **Indywidualizacji zajęć** – umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy np. wyboru ćwiczenia, roli, zadania jakie będzie pełnić w zespole.

## 11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Rozważ wspólnie z rodzicami pomysł, aby uczniowie mogli samodzielnie w tym lub kolejnym dniu przygotować zdrowe śniadanie.

