

# 1. Temat zajęć: Dlaczego mleko jest ważne dla twojego zdrowia?



2. **Treści programowe:** rozwijanie świadomości znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia
3. **Cel główny:** docenienie wartości mleka w diecie dziecka i motywowanie do codziennego picia mleka i/lub spożywania przetworów mlecznych
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi uzasadnić, dlaczego mleko jest ważne dla jego zdrowia i jakie składniki odżywcze zawiera
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa, praca z materiałem informacyjnym
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
  - owoce
  - różne produkty mleczne
  - brystol lub arkusze białego papieru, kredki, mazaki
  - mikser i miska, kubeczki
  - materiały edukacyjne i zabawy z szóstego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, wspólne picie mleka lub koktajli mlecznych
9. **Opis przebiegu zajęć:**
  - **nauczyciel dzieli dzieci na grupy kilkuosobowe.** Na stoliku każdej grupy stawia różne produkty mleczne, np. butelka mleka z laktozą i bez laktozy, kefir, jogurt naturalny, maślanka, serek homogenizowany. Dodatkowo należy przygotować serwetkę, kubek i łyżeczkę dla każdego ucznia.
  - **nauczyciel prosi**, aby dzieci wybrały z zestawu produktów mleko, a następnie określiły jego cechy: konsystencja, kolor, zapach, smak. Następnie prosi, aby obejrzały i skosztowały produkty wytworzone z mleka. Prosi, aby dzieci znalazły różnice i podobieństwa.
  - **nauczyciel zaprasza uczniów do burzy mózgów.** Proponuje, aby wymyśliły jak najwięcej odpowiedzi na pytanie „Dlaczego mleko jest zdrowe dla człowieka?”. Następnie prosi, aby każdy zespół wymyślił w czasie 3 minut jak najwięcej pomysłów na potrawę, która powstała z mleka. Zespoły porównują swoje pomysły i wspólnie zapisują na dużym arkuszu w kształcie szklanki mleka zawieszonym na tablicy.

- **nauczyciel zaprasza uczniów do obejrzenia materiałów edukacyjnych** w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* Każdy zespół ma za zadanie znaleźć jak najwięcej informacji o mleku i o tym dlaczego zasadne jest zdanie: „Szklanka mleka to samo zdrowie!”. Zespoły po zakończeniu swoich prac prezentują na forum klasy plakat informacyjny, na którym zawarły wszystkie zebrane informacje. W celu opracowania plakatu uczniowie mogą pisać, rysować, przyklejać.
- **nauczyciel zaprasza uczniów do wspólnego przygotowania koktajli** – każdy zespół przygotowuje koktajl w innym, wcześniej wylosowanym smaku. Uczniowie sami muszą dobrać produkty i z pomocą nauczyciela miksują produkty mleczne oraz owoce. Nauczyciel dąży do tego, aby dzieci łączyły wiedzę z poprzednich zajęć i zachęca je do dodawania np. płatków owsianych, itp. Uczniowie przed degustacją opowiadają o wartościach odżywczych przygotowanego napoju.
- **Rundka podsumowująca:** „ Mam ochotę zamienić szklankę mleka na ...” - uczniowie mogą zamienić szklankę mleka na inne produkty, ale z grupy produktów mlecznych, o których dowiedzieli się w czasie zajęć.

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

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

- **Indywidualizacji zajęć** – umożliwienie wyboru uczniom niepełnosprawnym najbardziej dogodnej dla nich formy aktywności na forum klasy, w której poczują się bezpiecznie i pewnie.
- **Organizacji zajęć** – dla dzieci z dysfunkcjami (słabowidzące, słabosłyszące) warto przygotować tak stanowiska pracy grupowej, by w pełni uczestniczyły w zajęciach, na przykład umiały odczytać napisy na jogurcie.

## 11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo uczniów w czasie przygotowywania posiłków. Poproś o pomoc rodziców w przygotowaniu produktów koniecznych do przeprowadzenia zajęć. Zorientuj się czy wśród dzieci nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do picia mleka i produktów mlecznych (alergia na białko mleka lub nietolerancja laktozy).

