

1. Temat zajęć: Napoje i przekąski, które są zdrowe



2. **Treści programowe:** ograniczenie spożywania posiłków o niskich wartościach odżywczych
3. **Cel główny:** kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi wymienić zdrowe napoje i przekąski, odróżnia korzystne i niekorzystne dla zdrowia napoje i przekąski
5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach
6. **Metody pracy:** rozmowa, praca z materiałem informacyjnym, burza mózgów
7. **Materiały i środki dydaktyczne:**
 - duży arkusz papieru
 - owoce, woda, dzbanek, kubki
 - kartki, mazaki, kredki
 - materiały edukacyjne i zabawy z siódmego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!*
8. **Ewaluacja osiągnięć:** obserwacja uczniów, rundka podsumowująca: „Lubię zdrowo się odżywiać. Na przykład lubię jeść... i pić”
9. **Opis przebiegu zajęć:**
 - **nauczyciel wywiesza w sali duży arkusz papieru**, podzielony pionową kreską na pół, po lewej stronie umieszczony jest napis „PIJĘ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY”, po prawej „PIJĘ MAŁO WODY”. **Nauczyciel prosi, aby uczniowie wskazywali** co się dzieje z człowiekiem, który pije mało lub odpowiednią ilość wody. Uczniowie wspólnie zapisują odpowiedzi we właściwej kolumnie.
 - **uczniowie w zespołach analizują tekst** informacyjny z siódmego rozdziału książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* i porównują odpowiedzi z tablicy z odpowiedziami zawartymi w materiale edukacyjnym. Uzupełniają informacje na tablicy.
 - **zabawa pantomimiczna „Zgadnij jak się czuję?”:** dzieci naśladują różne czynności, a klasa musi odgadywać, jaka to czynność i czy ta osoba wypija w ciągu dnia właściwą ilość wody.
 - **nauczyciel wraz z uczniami sprawdza**, ile cukru znajduje się w różnych napojach. Nauczyciel prosi, aby uczniowie wypisali na arkuszach papieru leżących na stolikach, te napoje, które najczęściej lubią pić. Następnie na podstawie informacji umieszczonej na grafice w rozdziale siódmym książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* sprawdzili, ile tyżeczek cukru zawiera każdy

z ulubionych napojów, policzyli, ile szklanek tego napoju piją dziennie i policzyli, ile cukru spożywają pijąc te napoje.

- **nauczyciel dzieli dzieci na grupy**, każda z nich ma przygotować dwie ulotki: pierwszą ostrzegającą dzieci i dorosłych przed napojami zawierającymi zbyt dużo cukru, a drugą promującą korzystne dla zdrowia napoje. Grupy mogą podzielić się ulotkami, tak aby każda przygotowywała tylko jedną.
- **nauczyciel zaprasza uczniów do wspólnego przygotowania** wód smakowych z użyciem owoców i wody mineralnej. Klasa może zaprosić na degustację kolegów i koleżanki z klas równoległych. Zaproszeni goście są zapoznawani przez dzieci z informacjami na przygotowanych ulotkach.
- **uczniowie organizują konkurs „Zgadnij co pijesz!”**. Przedstawiciele zespołów (lub klas) siedzą na środku sali z zawiązanymi oczami i otrzymują w kubkach różne wody i inne napoje do degustacji. Zadanie polega na odgadnięciu, z jakim napojem testujący ma do czynienia i zakwalifikowaniem napoju do kategorii „korzystny dla zdrowia” lub „nie korzystny dla zdrowia”.
- **uczniowie (ewentualnie we współpracy z zaproszonymi gośćmi) wspólnie z nauczycielem tworzą klasowy koszyk przekąsek**, zawieszają w galerii wykonane przez siebie z kolorowego papieru prace obrazujące korzystne dla zdrowia przekąski.

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

- **Organizacji zajęć** – należy zapewnić konieczne wsparcie nauczyciela wspomagającego w czasie przygotowania napojów lub udziału w testowaniu smaków.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Zwróć szczególną uwagę na bezpieczeństwo uczniów w czasie przygotowywania napojów i testowania ich na forum klasy. Poproś o pomoc rodziców w przygotowaniu produktów koniecznych do przeprowadzenia zajęć.

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

