**ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM**

**scenariusz lekcji dla klasy II szkoły podstawowej.**

**Cele:**

* Uczeń zna podstawowe zasady odżywiania się,
* Uczeń wie, jakie dolegliwości są spowodowane nieprawidłowym odżywianiem się,
* Uczeń potrafi wymienić witaminy i wskazać ogóle symptomy niedoboru witamin

w organizmie.

**Metody:**

Pogadanka, praca w grupie, praca indywidualna.

**Środki dydaktyczne:**

kserokopie tekstu piosenki „Witaminki”, notebook, piramida żywienia, brystol, markery, kartonowe lizaki z napisami,

**Przebieg lekcji:**

Rozpoczęcie zajęć od przygotowania szwedzkiego stołu; na stole znajdują się tzw. zdrowa żywność (owoce i warzywa) oraz „śmieciowe” jedzenie (chipsy, paluszki, popcorn, ciastka, żelki). Wspólny poczęstunek jest wstępem do rozmowy na temat zdrowego odżywiania.

Rozmowa z dziećmi na dywanie; omówienie, które artykuły są zdrowe, a które nie.

Nauczyciel przedstawia i zapisuje na tablicy temat lekcji.

Uczniowie siedząc w kręgu kolejno kończą zdanie: *„Najbardziej lubię jeść....”*

*Pytania nauczyciela skierowane do uczniów klasy II ; dyskusja z dziećmi.*

* Co to znaczy właściwie się odżywiać?
* Co to jest nadwaga?
* Co to jest niedowaga?
* Co to są witaminy?

**Praca w grupie- układanie jadłospisu:**

Uczniowie układają i wypisują na brystolu jadłospis dla dziecka w wieku szkolnym na cały dzień (śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja).

Wybór jury (lizaki z napisami: zdrowe/ niezdrowe).

Wskazujemy na zdrową żywność.

Wyjaśnienie nauczyciela na temat.

Młody organizm powinien codziennie otrzymywać:

|  |
| --- |
| **Produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, jaja, mięso i ryby, tłuszcze zwierzęce**  **(np. masło, śmietana), inne tłuszcze (olej, masło roślinne), ziemniaki, warzywa i owoce.** |

Choroby spowodowane złym odżywianiem:

Bóle brzucha, nudności, wzdęcia, odbijanie, „palenie” w przewodzie pokarmowym, nadmierna utrata wagi, nadwaga, cukrzyca, choroby układu kostnego, choroby układu krwionośnego, brak odporności, choroby cywilizacyjne, choroby nowotworowe.

Witaminy:

A, D, E, C, complex witamin z grupy B.

Głośne odczytanie uczniom wiersza Stanisława Karaszewskiego pt. ***Witaminowe abecadło.***

Rozmowa z dziećmi.

Zadanie polecenia uczniom, przepisania ostatniej zwrotki wiersza do zeszytu:

**„ Naturalne witaminy**

**lubią chłopcy i dziewczyny.**

**Mleko, mięso, jajka, sery,**

**w słońcu marsze i spacery.”**

Wspólne podsumowanie lekcji:

Odżywianie ma duży wpływ na zdrowie dzieci.