

ZAJĘCIA KOŁA MŁODEGO PRZYRODNIKA

REALIZACJA ZADAŃ PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ”

Temat: **Żywność a zdrowie-żywność produkowana metodami ekologicznymi. Dieta wegetariańska i makrobiotyczna.**

Cel główny:

- zapoznanie uczniów z zasadami racjonalnego odżywiania się człowieka
- kształtowanie umiejętności oceniania własnego sposobu żywienia
- nauka urozmaicania własnego stylu żywienia
- zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia na zdrowie człowieka

Cele szczegółowe:

- dostrzega zależności pomiędzy odżywianiem a zdrowiem człowieka
- zna produkty szkodliwe dla zdrowia
- wie, jak prawidłowo odżywiać się
- zna zasady prawidłowego żywienia - wie, na czym polega dieta-ile i co powinien jeść

Metody aktywizujące: rozmowa nauczająca, pogadanka z elementami dyskusji: pytania – odpowiedzi, praca w grupach, „burza mózgów”, analiza planszy- Piramida zdrowia, analiza ulotek dotyczących zasad zdrowego żywienia, analiza materiałów pisanych, analiza tekstu przedstawionego przez uczniów-liderów grup

Środki dydaktyczne: piramida zdrowia- plansza INTERNET, mazaki, arkusze szarego papieru, materiały z programu „Trzymaj formę”- poradnik dla nauczycieli oraz książeczka dla ucznia, ulotki - zasady zdrowego żywienia

Przebieg zajęć:

Ćwiczenie wprowadzające w temat lekcji pt. : „ Co najbardziej lubię jeść?”

Uczniowie kolejno zapisują na kartkach samoprzylepnych co lubią i czego nie lubią jeść. Kartki przyczepiają do szarego papieru, na którym są napisy:

Moje ulubione „rzeczy” jedzenia:	do	Nie lubię:
-------------------------------------	----	------------

- Po zakończonym zapisywaniu uczniowie odpowiadają na pytanie: Czy gdybyście jedli tylko to, co najbardziej lubicie, to czy Wasze odżywianie byłoby prawidłowe, zdrowe, korzystne dla Waszego rozwoju i zdrowia?-
dyskusja.

- Zasady racjonalnego żywienia - to **zasady żywienia zdrowego** człowieka, których przestrzeganie gwarantuje pokrycie zapotrzebowania organizmu na wszystkie składniki odżywcze, a w konsekwencji prawidłowy rozwój i ogólną sprawność

- **Pogadanka** na temat zdrowej żywności. Jak myślicie czym należy kierować się przy zakupie zdrowych produktów żywnościowych?

- **Rozmowa z uczniami** - Co to znaczy dobrze się odżywiać?
- Co to jest nadwaga? (Jest to stan, w którym masa ciała jest większa niż powinna być i wynosi od 110 do 120% prawidłowej masy ciała)
- Co to jest niedowaga? (Jest to waga niższa niż przewidziana normą)
- Co to jest dieta? Dieta makrobiotyczna i wegetariańska?
Przedstawienie materiałów przygotowanych przez uczniów. Sposób odżywiania powinien być uzależniony od takich czynników, jak: wiek, płeć, rodzaj wykonywanej pracy, klimatu (gdy jest zimno, potrzebujemy więcej pokarmów energetycznych).
- Analiza ulotek „Trzymaj Formę”