

Temat: W zdrowym ciele zdrowy duch – poznajemy zasady zdrowego stylu życia

Cele zajęć

Uczeń po lekcji:

- Wymienia kluczowe zasady zdrowego żywienia.
- Rozpoznaje produkty służące zdrowiu i te, które należy ograniczać.
- Rozumie rolę aktywności fizycznej w codziennym życiu.
- Potrafi wskazać znaczenie wody dla organizmu.

Metody i formy pracy

- Burza mózgów.
- Praca z grafiką (Piramida Zdrowego Żywienia).
- Praca w grupach (quiz oraz karta pracy).
- Pogadanka.

Pomoce dydaktyczne

- [Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia](https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci) (grafika).
<https://www.gov.pl/web/psse-wrzesnia/piramida-zdrowego-zywienia-dla-dzieci>
- Karty pracy, quiz

Przebieg zajęć

1. Wprowadzenie

- Powitanie uczniów i sprawdzenie obecności.
- Wprowadzenie w temat: krótkie pytanie do uczniów – "Co to znaczy być zdrowym?".
- Zapisanie tematu na tablicy.

2. Część właściwa

- **Analiza Piramidy:** Omówienie pięter piramidy. Podkreślenie, że u jej podstawy leży **aktywność fizyczna**, a najważniejszą grupą produktów są **warzywa i owoce**.

<https://www.youtube.com/watch?v=z7dDzluoq5g>

- **Zasada 5 posiłków:** Wyjaśnienie, dlaczego ważne jest regularne jedzenie (co 3–4 godziny). Warto tu wspomnieć o unikaniu podjadania słodczy, co akcentuje [Kuratorium Oświaty w Warszawie](https://www.youtube.com/watch?v=-UyI8DChe6Q).

<https://www.youtube.com/watch?v=-UyI8DChe6Q>

- **Warsztat grupowy:** Podział klasy na grupy.

Zadaniem uczniów jest rozwiązanie quizu „Znam zasady zdrowego odżywiania!” oraz karty pracy **MOJE ZDROWE WYBORY**

- **Rola wody:** Krótka dyskusja o tym, dlaczego pijemy wodę zamiast kolorowych napojów gazowanych.

3. Podsumowanie i utrwalenie

- **Wnioski:** Wspólne sformułowanie 3 najważniejszych postanowień klasowych (np. "Pijemy wodę", "Jemy drugie śniadanie").
- Zakończenie zajęć

Quiz: Znam zasady zdrowego odżywiania! (forma online)

1. Co znajduje się u samej podstawy Piramidy Zdrowego Żywienia (jest najważniejsze)?

- A) Mięso i ryby
- B) Aktywność fizyczna (sport)
- C) Słodczy i napoje gazowane

2. Ile posiłków najlepiej spożywać w ciągu dnia?

- A) 1–2 duże posiłki
- B) 4–5 regularnych posiłków
- C) Jemy tylko wtedy, gdy jesteśmy bardzo głodni

3. Jaką część Twojego talerza powinny zajmować warzywa i owoce?

- A) Cały talerz
- B) Przynajmniej połowę (1/2)
- C) Tylko mały kącik

4. Co jest najlepszym źródłem nawodnienia dla organizmu?

- A) Sok owocowy z cukrem

B) Woda niegazowana

C) Herbata mrożona

5. Jakie produkty najlepiej wybierać, jeśli chodzi o pieczywo, ryż lub makaron?

A) Produkty białe (np. pszenne bułeczki)

B) Produkty pełnoziarniste (np. chleb razowy, brązowy ryż)

C) Produkty cukiernicze (np. drożdżówki)

Zadanie: Prawda czy Fałsz?

*Zaznacz literę **P**, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub **F**, jeśli jest fałszywe.*

1. Sól można zastąpić zdrowymi ziołami. (**P / F**)
2. Owoce mają w sobie naturalne cukry, dlatego można je jeść bez żadnych ograniczeń przed snem. (**P / F**)
3. Należy myć ręce przed każdym posiłkiem. (**P / F**)
4. Ryby są zdrowym źródłem białka i warto je jeść przynajmniej 2 razy w tygodniu. (**P / F**)
5. Picie napojów energetycznych jest zdrowe dla dzieci. (**P / F**)

Klucz odpowiedzi:

- **Pytania 1-5:** 1: B, 2: B, 3: B, 4: B, 5: B.
- **Prawda/Falsz:** 1: P, 2: F (owoce lepiej jeść w pierwszej połowie dnia), 3: P, 4: P, 5: F.

KARTA PRACY: MOJE ZDROWE WYBORY

Imię i nazwisko: _____ Klasa: _____

ZADANIE 1. Tropiciel cukru i soli

Skreśl produkty, które zawierają bardzo dużo cukru lub soli i nie powinny pojawiać się w naszej diecie codziennie.

- Jabłko
- Chipsy ziemniaczane
- Woda mineralna
- Lizaki
- Płatki owsiane
- Napoje gazowane
- Ogórek kiszony
- Batonik czekoladowy

ZADANIE 2. Moje zdrowe postanowienie

Dokończ poniższe zdania:

- Zamiast słodkich napojów będę pić: _____
- Moja ulubiona aktywność fizyczna to: _____
- Warzywo, które zjem dzisiaj do kolacji to: _____

ZADANIE 3. Połącz w pary

Połącz linią nazwę witaminy/składnika z produktem, w którym jest go najwięcej:

Składnik

Produkt

Witamina C

Mleko i ser

Wapń (dla kości)

Cytryna i papryka

Zdrowe tłuszcze

Ryby i orzechy

Oto gotowe odpowiedzi do zadań z karty pracy, które pomogą Ci szybko sprawdzić prace uczniów:

ZADANIE 1. Tropiciel cukru i soli

Uczniowie powinni **wykreślić**:

- Chipsy ziemniaczane (dużo soli i tłuszczu).
- Lizaki (sam cukier).
- Napoje gazowane (bardzo duża ilość cukru).
- Batonik czekoladowy (cukier i tłuszcze utwardzone).

ZADANIE 2. Moje zdrowe postanowienie

To zadanie otwarte, przykładowe poprawne odpowiedzi:

- Zamiast słodkich napojów będę pić: **wodę / herbatę bez cukru.**
- Moja ulubiona aktywność fizyczna to: **jazda na rowerze / piłka nożna / taniec.**
- Warzywo, które zjem dzisiaj do kolacji to: **pomidor / rzodkiewka / sałata.**

ZADANIE 3. Połącz w pary

- **Witamina C** —> Cytryna i papryka
 - **Wapń (dla kości)** —> Mleko i ser
 - **Zdrowe tłuszcze** —> Ryby i orzechy
-