**SCENARIUSZ LEKCJI PRZYRODY W ZESPOLE KLASOWYM IV-V**

**SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

**Temat: Czym się odżywiamy?**

**Cel główny lekcji:** Jakie składniki odżywcze występują w pokarmach?

**Cele operacyjne lekcji** (w kategorii ucznia):

Po lekcji uczeń:

* wymienia składniki pokarmowe znajdujące się w potrawach (białka, tłuszcze, cukry, wodę i sole

mineralne oraz witaminy);

* dzieli składniki pokarmowe na budulcowe (białka i sole mineralne), energetyczne (cukry i tłuszcze),

regulujące różne procesy (witaminy, woda);

* podaje co najmniej po trzy przykłady produktów spożywczych, które są źródłem poszczególnych

składników pokarmowych;

- wymienia choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem się (próchnica, otyłość, krzywica,

choroba wieńcowa);

- analizuje piramidę zdrowego żywienia;

* wyjaśnia, dlaczego prawidłowe odżywianie jest konieczne dla normalnego funkcjonowania

organizmu człowieka.

**Metody i techniki pracy**: metaplan, analiza piramidy zdrowego żywienia, dyskusja, prezentacja metaplanu.

**Formy pracy:** grupowa, indywidualna.

**Środki dydaktyczne**: plansza z piramidą zdrowego żywienia, podręczniki, arkusze papieru, kolorowe

mazaki.

**Czas realizacji:** 45 minut

**Przebieg lekcji**:

* CZEŚĆ WSTĘPNA:

|  |  |
| --- | --- |
| **Czynności nauczyciela** | **Czynności ucznia** |
| - Przygotowuje uczniów do  nowego tematu, stawiając  pytania.  - Informuje, że na dzisiejszej  lekcji będziemy szukać  składników pokarmowych  w różnych produktach.  - Dowiemy się, co należy jeść,  aby odżywiać się zdrowo. | - Przypomina z ostatniej lekcji,  składniki pokarmowe znajdujące się  w potrawach.  - Dzieli składniki pokarmowe na  budulcowe, energetyczne  i regulujące. |

* CZĘŚĆ GŁÓWNA

**Czynności nauczyciela:**

- Podaje temat lekcji na tablicy.

- Dzieli klasę na kilkuosobowe grupy i rozdaje materiały dydaktyczne.

- Rozdaje grupom arkusze papieru, na których powstanie plakat (czas wykonania 20 minut).

- Kieruje pracą uczniów, pomaga im w pracy.

- Nauczyciel zbiera propozycje najczęściej powtarzające się w grupach i zapisuje je na arkuszu papieru

zawieszonym na tablicy.

- Wraz z uczniami przeprowadza analizę plakatu:

Co lubimy jeść?

Pyta czy to co chętnie jemy jest zdrowe?

Jakie mogą być skutki spożywania nadmiernej ilości cukrów, tłuszczów, konserwantów, braku w diecie witamin?

Dlaczego to jemy?

Zwraca uwagę uczniów na reklamę, która często nie mówi prawdy o reklamowanym produkcie.

Co powinniśmy jeść?

Odwołuje się do planszy z piramidą zdrowego żywienia.

Pyta, które produkty są źródłem białek, tłuszczów, cukrów i soli mineralnych?

**Czynności uczniów:**

- Zapisują temat lekcji w zeszycie.

- Uczniowie w wyniku dyskusji w grupach tworzą plakat.

- W chmurce zapisują temat i dzielą plakat na trzy obszary:

* co lubimy jeść ?
* dlaczego to lubimy jeść?
* co powinniśmy jeść?

- Wybrany przez nauczyciela lider prezentuje efekty pracy grupy:

To co jemy codziennie często nie jest zdrowe, gdyż zawiera dużą ilość tłuszczów, cukrów, nie zawiera witamin.

Spożywanie zbyt dużej ilości cukrów i tłuszczów prowadzi do wielu chorób np. próchnicy, otyłości, chorób wieńcowych.

Brak witamin prowadzi do utraty odporności organizmu.

Piramida informuje nas, które produkty i jak często, powinniśmy jeść, aby dostarczyć niezbędnych dla naszego organizmu składników pokarmowych.

- Szukają poszczególnych składników pokarmowych w produktach, które

przedstawia piramida.

Źródłem białka jest: mleko i jego przetwory, ryby, mięso.

Źródłem cukrów są: pieczywo, kasze, owoce.

Źródłem tłuszczów: masło, olej, orzechy.

Źródłem soli mineralnych: warzywa i owoce, grzyby, ciemne pieczywo.

* CZĘŚĆ KOŃCOWA

**Czynności nauczyciela:**

- Zadaje pytania w celu sformułowania wniosków,

- Czy ważne jest prawidłowe odżywianie?

- Zadaje pracę domową.

W zeszycie ułóż całodzienne menu, starając się, aby znalazły się w nim wszystkie potrzebne organizmowi składniki pokarmowe.

**Czynności ucznia:**

Prawidłowe odżywianie się jest ważne ponieważ ma wpływ na nasz stan zdrowia, samopoczucie, chęć do pracy i nauki.

Wysnuwają wnioski i zapisują w dolnej części plakatu.

1. Codziennie powinniśmy spożywać produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, mięso (ryby),wodę mineralną i soki.

2. Zawierają one niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe.

3. Prawidłowe odżywianie ma wpływ na stan zdrowia, nasze samopoczucie, chęć do pracy i nauki.

Plakat wykonany po referowaniu grup:

JAK SIĘ ODŻYWIAMY?

pieczywo,

inne produkty

zbożowe,

kasze

mleko i jego przetwory,

warzywa i owoce, ryby, czerwone mięso,

woda mineralna i soki

jest smaczne,

reklamowane w TV, można to łatwo kupić w każdym sklepie

jest modne

Chipsy,

lody,

słodycze hamburgery,

cheesburgery, frytki

pepsi,

coca-colę

**WNIOSKI:**

1…………………………………………………………………………………………..

2…………………………………………………………………………………………..

3……………………………………………………………………………………………