

SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W ZAKRESIE PRAWIDŁOWEGO NAWODNIENIA ORGANIZMU



Jednym z głównych zadań środowiska szkolnego jest promowanie zachowań prozdrowotnych. Zapoznanie dzieci z rolą prawidłowego nawodnienia organizmu stanowi podstawę działań mających na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wczesnoszkolna edukacja żywieniowa stanowi ważny element profilaktyki zdrowotnej, dzięki której dziecko uczy się odpowiedzialności za własne zdrowie.

Przedstawione scenariusze zajęć lekcyjnych dla nauczycieli klas szkół podstawowych, mogą stanowić wartościową pomoc w realizacji szkolnej profilaktyki zdrowotnej. Konspekty przygotowano na różnych poziomach trudności, co umożliwia ich zastosowanie w różnych grupach wiekowych dzieci.

Treści merytoryczne na temat prawidłowego nawodnienia organizmu, które mogą być przydatne do przeprowadzenia lekcji, znajdują się na stronie internetowej programu „Wybieram Wodę” – www.wybieramwode.pl.

PATRONATY

TEMAT: Woda na talerzu

Konspekt lekcji dla klas IV-VI szkoły podstawowej

1. Cel główny

Uczeń wie dlaczego prawidłowe nawodnienie organizmu jest warunkiem koniecznym dla zachowania zdrowia.

2. Cele szczegółowe

1. Uczeń wie, jaką rolę odgrywa woda w organizmie człowieka.
2. Uczeń potrafi wymienić źródła wody w diecie.
3. Uczeń wie, jak prawidłowo skomponować II śniadanie.

3. Czas trwania zajęć

45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć

Pogadanka, dyskusja, rozwiązywanie zadań

5. Środki dydaktyczne

Zdjęcia, obrazki produktów spożywczych, brystol, kredki/długopisy, klej

6. Przebieg zajęć

a) Nauczyciel dzieli dzieci na 5-6 podgrup. Następnie pokazuje uczniom 3 obrazki: krajobraz Sahary, krajobraz sawanny i dżunglę amazońską. Pyta dzieci, czym różnią się te krajobrazy, które z tych miejsc zamieszkiwane jest przez największą liczbę zwierząt i jaki czynnik ma decydujący wpływ na bioróżnorodność tych obszarów (uczniowie powinni wskazać na obecność wody w danym środowisku). Następnie nauczyciel mówi dzieciom, iż tematem dzisiejszej lekcji będzie woda. Wskazuje, że woda odgrywa kluczową rolę nie tylko w świecie roślin i zwierząt, ale jest również ważna dla zachowania zdrowia człowieka w każdym wieku. Nauczyciel pyta uczniów o rolę wody w organizmie, każda grupa wskazuje co najmniej 1 funkcję wody i wpisuje ją na kropelkę (załącznik 1).

b) Nauczyciel pyta uczniów, jak nawadniają organizm i co jest głównym źródłem wody w ich diecie. Nauczyciel podkreśla, że żywność stała, m.in. warzywa i owoce, w nawet 30% pokrywają dzienne zapotrzebowanie na wodę. Każda grupa otrzymuje od nauczyciela karteczki przedstawiające produkt spożywczy (załącznik 2a) oraz z wartością % wody (załącznik 2b). Nauczyciel prosi, aby każda z grup dopasowała wartość procentową zawartości wody do danego produktu. Dzieci podsumowują, które produkty charakteryzują się najwyższą zawartością wody.

Nauczyciel rozdaje każdej grupie produkty z różnych grup spożywczych. W tabeli w załączniku 2a podano prawidłowe rozwiązanie zadania. Należy wydrukować ją dwukrotnie, aby z jednej wersji wyciąć prostokąty z % wody. Wycinanie produktów spożywczych z załączników jest czasochłonne, dlatego to zadanie uczniowie mogą wykonać jako pracę domową przed planowaną lekcją lub w czasie zajęć technicznych.

PATRONATY

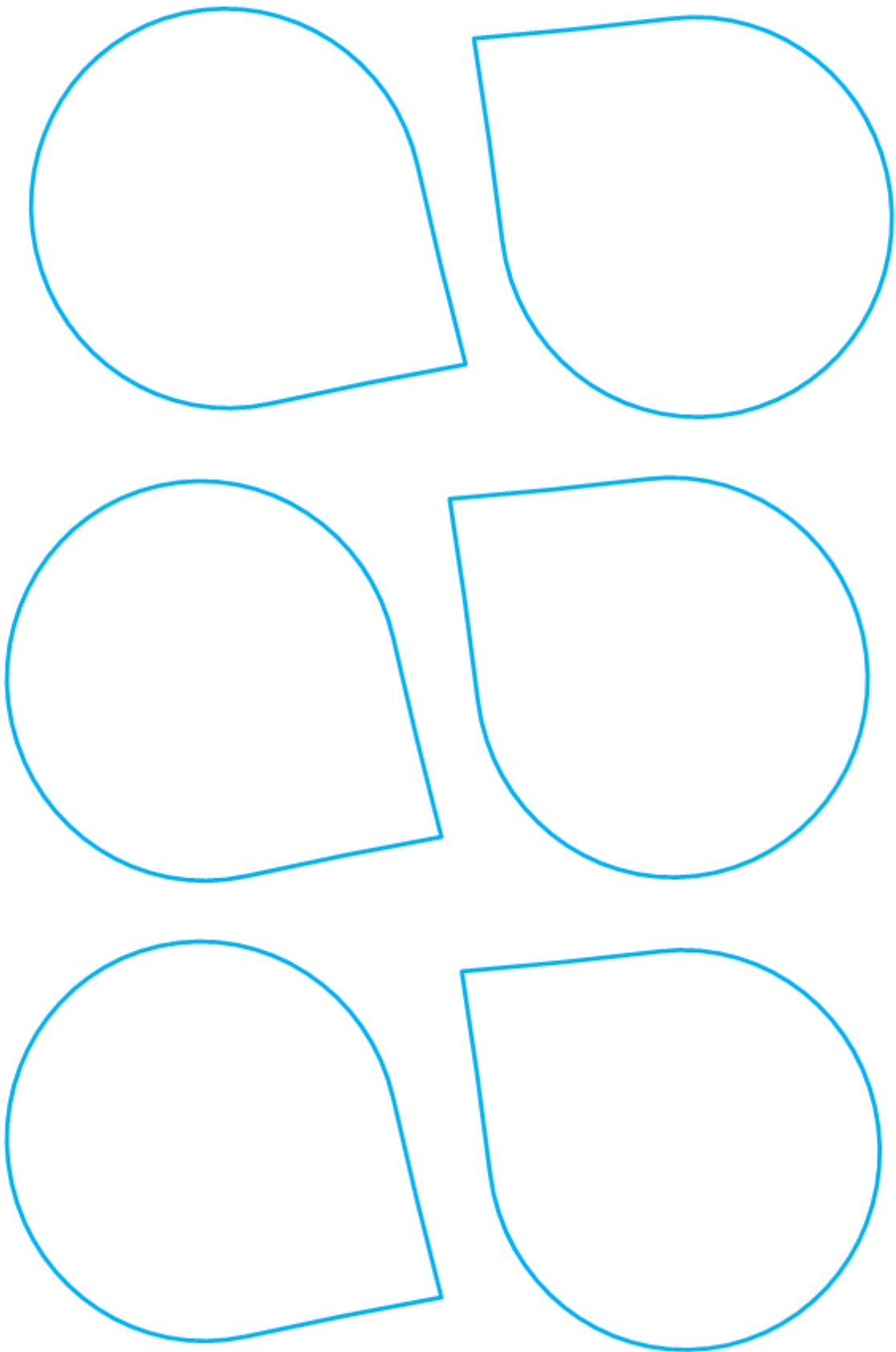
c) Nauczyciel przypina do tablicy wcześniej przygotowany brystol z rysunkiem piramidy (załącznik 3). Prosi uczniów, aby każdy z nich do odpowiedniego piętra piramidy przykleił obrazki z produktami spożywczymi. Następnie jeden z uczniów nad piramidą zapisuje „Wodna piramida”. Wkoło piramidy uczniowie umieszczają krople z rolą wody w organizmie.

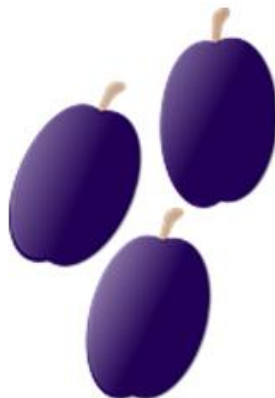
d) Nauczyciel pyta uczniów, jak powinno być skomponowane II śniadanie i co najczęściej znajduje się w ich posiłku. Następnie nauczyciel prosi, aby każda grupa uczniów przygotowała pomysł na najbardziej „uwodnione” II śniadanie wraz z hasłem reklamowym. Uczniowie mogą posiłkować się przygotowaną wcześniej „wodną piramidą”. Uczniowie dzielą się pomysłami, zwracając uwagę nie tylko na zawartość wody, ale również ogólną wartość odżywczą śniadania i wybierają najlepszy projekt.

e) Nauczyciel wraz z uczniami ustala dzień, w który wszyscy uczniowie przyniosą do szkoły II śniadanie wykonane według zwycięskiego pomysłu, i wspólnie spożyją posiłek.

Nauczyciel podsumowuje lekcję i podkreśla, że prawidłowe nawodnienie organizmu oraz urozmaicona dieta są warunkiem zachowania zdrowia. Na zakończenie lekcji nauczyciel rozdaje butelkę/szklanę wody każdemu uczniowi i razem ją wypijają.

PATRONATY





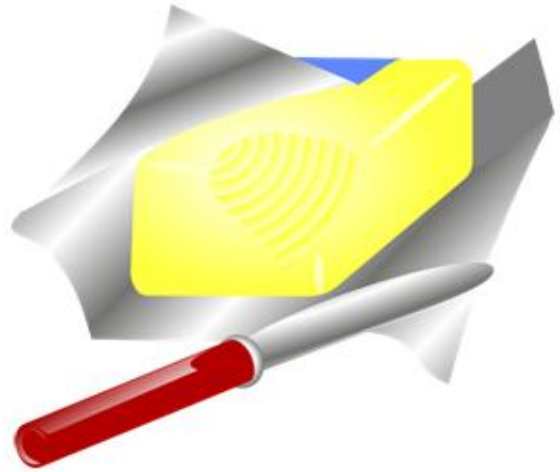
PATRONATY



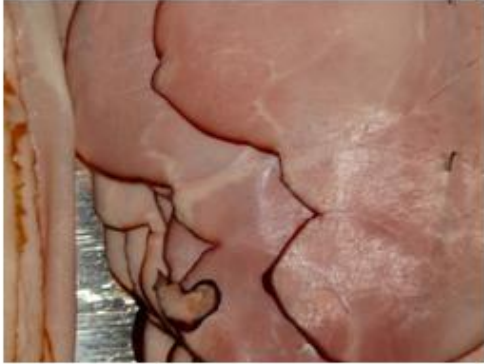
PATRONATY



PATRONATY









| Produkt | % wody |
|---------------------|--------|
| Truskawka | 90% |
| Banan | 74% |
| Kiwi | 84% |
| Jabłko | 87% |
| Wiśnia | 87% |
| Arbuz | 90% |
| Malina | 86% |
| Śliwka | 87% |
| Borówka amerykańska | 86% |
| Papryka | 91% |
| Bakłażan | 92% |
| Ogórek | 95% |
| Cukinia | 95% |
| Pomidor | 95% |

| Produkt | % wody |
|------------------|--------|
| Fasolka | 89% |
| Marchew | 90% |
| Brokuł | 91% |
| Dynia | 90% |
| Kapusta | 90% |
| Chleb | 36% |
| Chleb graham | 39% |
| Bułki | 26% |
| Makaron suchy | 9,4% |
| Płatki owsiane | 10% |
| Płatki kukurydz. | 4,4% |
| Ziemniaki | 76% |
| Chipsy | 1,2% |
| Czekolada | 0,5% |

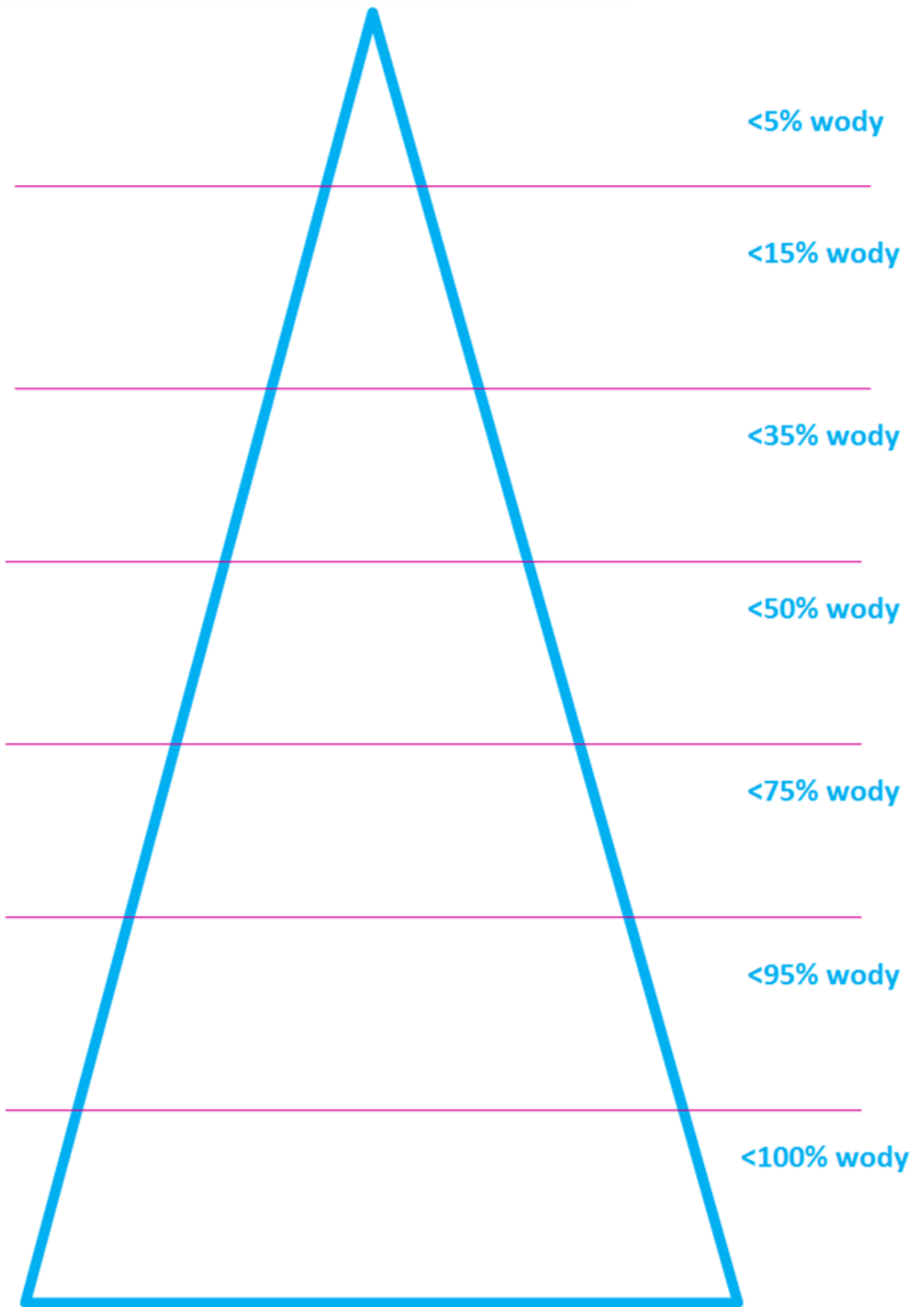
PATRONATY

| Produkt | % wody |
|----------------------|--------|
| Ciastka | 0,7% |
| Herbatniki | 3% |
| Cukier | 0,2% |
| Wafelki | 1,9% |
| Masło | 16% |
| Oliwa | 0,2% |
| Ser żółty | 45% |
| Mleko | 89% |
| Jaja | 76% |
| Kakao | 88% |
| Ser biały | 72% |
| Jogurt | 86,5% |
| Kiełbasa | 65% |
| Kiełbasa żywiecka | 52% |

| Produkt | % wody |
|-------------|--------|
| Szynka | 60% |
| Ryba | 80% |
| Wieprzowina | 60% |
| Drób | 78% |
| Kotlet | 56% |
| Kawa | 99,4% |
| Herbata | 99,9% |
| Zupa | 92% |
| Sok | 89% |
| Woda | 100% |



PATRONATY



PATRONATY

