

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 I-III 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, schematy na kartkach, brystol, kredki/długopisy, klej

6. Przebieg zajęć

a) Nauczyciel dzieli dzieci na 5 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 z czego zbudowany jest nasz organizm, a następnie podkreśla, że w około 60% składamy się z wody.

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 kartki z listami produktów spożywczych (załącznik 1a) oraz z wartościami procentowymi wody (załącznik 1b). Uczniowie mają za zadanie połączyć dany produkt z odpowiednią zawartością wody. Następnie nauczyciel rozdaje dzieciom kartki z rysunkiem anatomicznym człowieka (załącznik 2) oraz obrazki z produktami spożywczymi (załącznik 3). Uczniowie mają za zadanie zbudować organizm człowieka z produktów spożywczych (naklejają je na zarys anatomiczny), tak aby kształt narządów został jak najlepiej odwzorowany przez produkty spożywcze. Nauczyciel podkreśla, że warzywa i owoce powinny być obecne w codziennej diecie, nie tylko

PATRONATY



z uwagi na wysoką zawartość wody, ale również z uwagi na bogactwo witamin i związków mineralnych, a także błonnika pokarmowego.

Wycinanie produktów spożywczych z załączników jest czasochłonne, dlatego to zadanie uczniowie mogą wykonać jako pracę domową przed planowaną lekcją lub w czasie zajęć technicznych. Do zadania można wykorzystać również gotowe naklejki.

c) Nauczyciel przypina do tablicy wcześniej przygotowany brystol z rysunkiem piramidy (załącznik 4). Prosi uczniów, aby każdy z nich do odpowiedniego piętra piramidy przykleił obrazki z produktami spożywczymi (z poprzedniego zadania, załącznik 1a), które mieszczą się w danym przedziale % wody. Następnie jeden z uczniów nad piramidą zapisuje „Wodna piramida”.

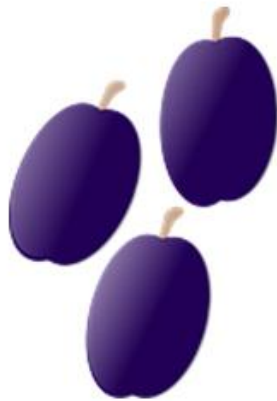
d) Nauczyciel pyta uczniów, jak powinno być skomponowane II śniadanie i co najczęściej znajduje się w ich posiłku. Następnie nauczyciel prosi, aby każda grupa uczniów przygotowała pomysł na najbardziej „uwodnione” II śniadanie i przedstawiła je na rysunku. Uczniowie mogą posiłkować się przygotowaną wcześniej „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





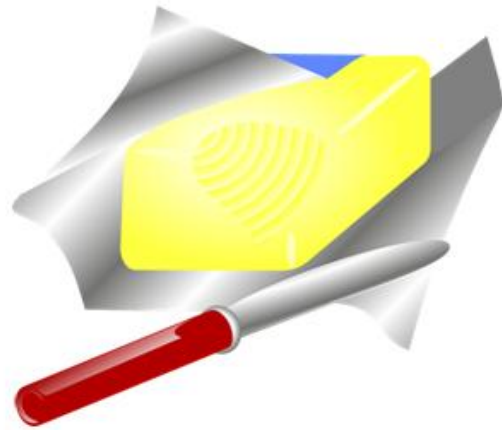
PATRONATY





PATRONATY





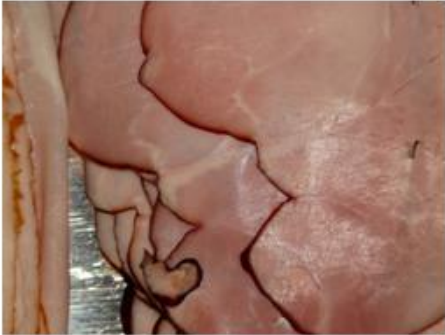
PATRONATY





PATRONATY





PATRONATY





PATRONATY



Produkt	% wody
Truskawka	90%
Banan	74%
Kiwi	84%
Jabłko	87%
Wiśnia	87%
Arbuz	90%
Malina	86%
Śliwka	87%
Borówka amerykań.	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%

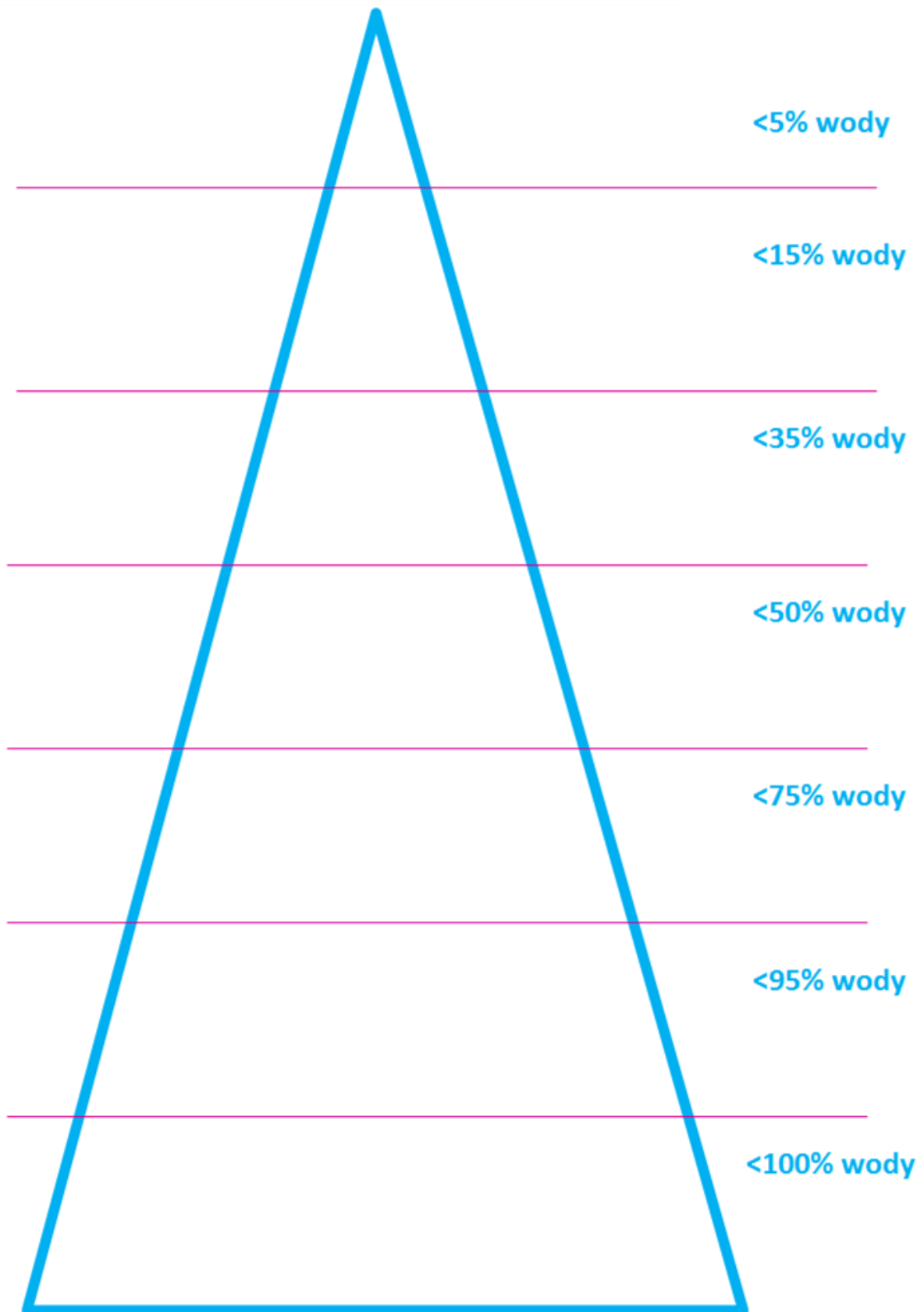
PATRONATY

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



