

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 pełna smaku

Konspekt lekcji dla klas I-III szkoły podstawowej

1. Cel główny

Uczeń wie dlaczego woda jest niezbędnym elementem prawidłowej diety.

2. Cele szczegółowe

1. Uczeń wie, że woda jaką rolę woda odgrywa w organizmie człowieka.
2. Uczeń wie, jakie napoje powinny stanowić główne źródło wody w jego diecie.

3. Czas trwania zajęć

45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć

Pogadanka, dyskusja, zajęcia techniczno-plastyczne

5. Środki dydaktyczne

Woda, warzywa, owoce, słomki, noże plastikowe, deski, szklanki, puste butelki PET, kolorowy papier do klejenia, flamastry, brystol, ziola w doniczce

6. Przebieg zajęć

a) Nauczyciel dzieli uczniów na 5 osobowe zespoły.

b) Nauczyciel kładzie na ławce produkty spożywcze takie jak: jabłko, orzechy włoskie, kromkę chleba, kilka kostek czekolady, plaster szynki. (Produkty mogą również być przedstawione na obrazkach). Pyta uczniów, które z tych produktów mogłyby im uratować życie, gdyby znaleźli się w miejscu bez dostępu do wody i jedzenia. Nauczyciel powinien uczniów naprowadzić na jabłko, które w sytuacji kryzysowej byłoby najlepszym źródłem wody, bez której człowiek może przeżyć tylko kilka dni. Nauczyciel wskazuje, że dzisiejszym tematem lekcji będzie woda.

c) Nauczyciel pyta uczniów, jak często piją wodę, czy mają ulubiony rodzaj wody, dlaczego woda jest najlepszym wyborem spośród innych napojów. Nauczyciel pyta uczniów, jak można przekonać do picia wody dzieci czy osoby dorosłe, które nie przepadają za jej neutralnym smakiem. Nauczyciel proponuje przygotowanie wody z dodatkiem różnych owoców i ziół oraz koktajli owocowo-warzywnych.

d) Uczniowie z 2-3 grup otrzymują przezroczystą szklankę, wodę, słomki i różne sezonowe owoce, warzywa oraz zioła, z których mogą przygotować naturalne wody smakowe. Uczniowie z pozostałych grup otrzymują wysoki pojemnik, blender, przezroczystą szklankę, wodę, mleko, słomki i różne sezonowe owoce, warzywa oraz zioła, z których mogą przygotować koktajle.

PATRONATY

Każda grupa komponuje napój z dowolnie wybranych składników. Nauczyciel zachęca uczniów do łączenia różnych produktów. Uczniowie opowiadają o smaku swoich napojów, a także o zawartości w nich wody oraz wartości odżywczej.

Uwaga! Dzieci używają blendera w asyście nauczyciela.

e) Nauczyciel każdej grupie rozdaje 1 doniczkę z ziołem (np. mięta, melisa) oraz przyciętą butelkę PET (1,5 l). Uczniowie ozdabiają butelki PET kolorowymi wycinankami lub naklejkami, a następnie sadzą w nich zioła i tworzą zielnik na parapecie w swojej klasie. Uczniowie wskazują przykładowe zastosowanie ziół. Dzieci każdego dnia mogą korzystać z hodowanych przez siebie ziół, np. jako dodatek do napojów czy II śniadania lub obiadu.

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

PATRONATY

