

## Konspekt zajęć

**Data zajęć:** 18.02.2019r.

**Czas zajęć:** 45min.

**Temat zajęć:** Co należy jeść, aby zdrowym być.

**Cel główny:** Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

### - operacyjne:

Uczeń:

- potrafi wymienić zdrowe produkty żywnościowe,
- zna główne składniki pokarmowe, które powinny znajdować się w zbilansowanej diecie,
- wie co to jest piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej,
- wie jak umiejscowić składniki pokarmowe i produkty spożywcze w piramidzie żywienia,
- wie jakie są skutki niewłaściwego odżywiania się,
- współpracuje w grupie,
- potrafi ułożyć prosty jadłospis na jeden dzień.

### Metody pracy:

wyjaśnienie, pogadanka, dyskusja

### Formy pracy:

indywidualna, grupowa

### Środki dydaktyczne:

piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, arkusz papieru, flamastry, ilustracje z napisami różnych produktów żywnościowych, laptop, prezentacja multimedialna - „Zasady zdrowego żywienia”, owoce, warzywa, produkty spożywcze,

### Przebieg zajęć:

1. Powitanie.
2. Zapoznanie uczniów z tematem i celem zajęć.

3. Rozmowa kierowana z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej „Zasady zdrowego odżywiania”.
4. Wspólne tworzenie piramidy zdrowego odżywiania:
  - liczenie i podział produktów spożywczych,
  - naklejanie na arkuszu papieru ilustracji produktów spożywczych.
5. Układanie jadłospisu na jeden dzień z wykorzystaniem zasobów multimedialnych, uwzględniając poznane zasady zdrowego odżywiania.
6. Podsumowanie zajęć.
7. Pochwała za dobrze wykonaną pracę.
8. Dokonanie samooceny

### Uwagi:

### Opracowanie i realizacja

Paweł Rembecki