

## Konspekt zajęć

**Data zajęć:** 25.02.2019

**Czas zajęć:** 90 minut

**Temat zajęć:** Zdrowe odżywianie – wykonanie sałatki owocowej.

**Cel główny:**

- nabycie praktycznej umiejętności przygotowania sałatki owocowej,
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych,

**- operacyjne:**

**Uczeń:**

- czyta ze zrozumieniem,
- wykona proste działania matematyczne na owocach – dodaje, odejmuje,
- potrafi posługiwać się wagą elektroniczną,
- weźmie udział w rozmowie kierowanej,
- zna wartości odżywcze owoców,
- rozróżnia owoce cytrusowe, konserwowe, suszone,
- potrafi wykorzystać zgromadzone produkty do zrobienia sałatki,
- potrafi rozwiązać krzyżówkę,
- bezpiecznie używa przyborów kuchennych,
- zachowuje higienę podczas przygotowania sałatki (mycie rąk przed i po posiłku),
- potrafi zgodnie i efektywnie pracować w grupie,
- potrafi nakryć do stołu,
- kulturalnie zachowa się podczas degustacji sałatki.

**Metody pracy:**

**Oparte na obserwacji:**

- owoce naturalne, produkty spożywcze, przybory kuchenne potrzebne do sporządzenia sałatki,
- oglądanie w serwisie internetowym You Tube filmiku pt. „Jak zrobić sałatkę owocową”.

**Oparte na słowie:**

- pogadanka,
- przypomnienie regulaminu obowiązującego w PGD,
- omówienie sposobu wykonania sałatki.

### **Oparte na praktycznym działaniu:**

- ekspresja konkretna (sporządzenie sałatki),
- ekspresja oderwana (ćwiczenia w mówieniu, czytaniu, pisaniu, liczeniu, ważeniu, spostrzeganiu).

### **Formy pracy:**

- zbiorowa
- indywidualna

### **Pomoce dydaktyczne:**

regulamin obowiązujący w PGD, produkty spożywcze (bita śmietana, serek homogenizowany, galaretki), owoce (winogrona, banany, brzoskwinie itp.), przybory i narzędzia kuchenne (noże, widelce, łyżki, deski do krojenia, salaterki, miski, talerze, serwetki papierowe itp.), krzyżówka, smartfon.

### **Przebieg zajęć:**

1. Powitanie.
2. Wprowadzenie do tematu zajęć.
3. Rozwiązanie krzyżówki - dzieci odgadują zagadki, gdzie hasłami są nazwy owoców i wpisują do krzyżówki a następnie odczytują rozwiązanie.
4. Rozmowa kierowana dotycząca walorów zdrowotnych płynących ze spożywania owoców i warzyw.
5. Uczestnicy warsztatów rozpoznają owoce, wykorzystując różne zmysły.
6. Ćwiczenia matematyczne – dodawanie, odejmowanie, ważenie wagą elektroniczną owoców.
7. Przypomnienie regulaminu BHP obowiązującego w PGD.
8. Wyszukanie potrzebnych informacji w Internecie: filmiku „Jak zrobić sałatkę owocową”.
9. Omówienie sposobu wykonania sałatki.
10. Mycie rąk, zakładanie fartuszków.
11. Zwrócenie uwagi na bezpieczne posługiwanie się nożem.
12. Nakrycie stołu na owocowe przyjęcie.
13. Degustacja sałatki..
14. Podsumowanie przekazanych wiadomości.
15. Pochwała za dobrze wykonaną pracę.
16. Dokonanie samooceny.

Paweł Rembecki