

Konspekt zajęć świetlicowych

Prowadzący: mgr Aneta Wochnik

Data: 20.02.2006 r.

Temat: Zdrowie na talerzu.

Klasa: stała grupa uczniów (kl. I, IIa, IIIa, IIIb)

Czas trwania: 45 minut

Cele ogólne:

- Kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania.
- Pogłębianie sprawności językowej uczniów i umiejętności współdziałania w grupie.

Cele operacyjne:

- Uczeń potrafi wskazać produkty zdrowe oraz takie, które zdrowiu nie służą.
- Umie powiedzieć, jakie zachowania są prawidłowe, a jakie nieprawidłowe z punktu widzenia utrzymania zdrowia
- Zna zasady prawidłowego odżywiania się (potrafi ułożyć rozsypankę wyrazową).
- Potrafi ułożyć przepis na zdrową potrawę.

Metody pracy:

- Metody aktywizujące uczniów (burza mózgów, metody praktycznego działania).
- Metody słowne (rozmowa kierowana, wypowiedzi ustne uczniów).

Formy pracy:

- Praca w grupach.
- Praca indywidualna.

Środki dydaktyczne: rozsypanki wyrazowe, przykłady zachowań pro i antyzdrowotnych, ilustracje produktów zdrowych i niezdrowych, plakaty, karteczki z nazwami potraw, przybory szkolne.

Przebieg zajęć:

1. Burza mózgów oraz rozmowa kierowana na temat: Co kojarzy wam się z słowem „zdrowie”? Co to znaczy, że ktoś jest zdrowy?, Co możemy zrobić, aby być zdrowym? Czy odżywianie ma wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie?
2. Podział uczniów na cztery grupy. Układanie rozsypanek wyrazowych.(zał. nr 1) Odczytanie dobrych rad.
3. Tworzenie przez uczniów plakatów: „Talerz zdrowej żywności” oraz „Śmietnik pełen niezdrowych produktów”(każdy uczeń wybiera jedną ilustrację produktu, określa czy jest on zdrowy czy nie i nakleja na odpowiedni plakat).
4. Odczytanie przez nauczyciela zachowań prawidłowych i nieprawidłowych z punktu widzenia utrzymania zdrowia.(zał. nr 2) Określanie przez uczniów czy dane zachowanie jest właściwe czy nie. Wskazywanie błędów.
5. Wymyślanie przepisów na zdrowe produkty (koktajl truskawkowy, sałatka jarzynowa, surówka obiadowa, kanapka na drugie śniadanie).
6. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Załącznik nr 1

Codziennie pij mleko jedz produkty mleczne.

Nie pij napojów gazowanych.

Jedz dużo warzyw i owoców.

Zawsze przed wyjściem z domu zjedz śniadanie.

Nie objadaj się słodyczami.

Pamiętaj, że frytki i hamburgery są niezdrowe.

Pij tylko przegotowaną wodę, nigdy prosto z kranu.

Pamiętaj o zabraniu do szkoły drugiego śniadania.

Chipsy i frytki nie zastąpią drugiego śniadania.

Jedz nie za dużo, ale i nie za mało.

Myj owoce i warzywa przed jedzeniem.

Często jadaj groch i fasolę, ponieważ dostarczają one odpowiedniej ilości białka.

Wybieraj ciemne pieczywo, gdyż jest ono bogatsze w witaminy i sole mineralne.

Ogranicz spożywanie soli.

Nie jedz zbyt dużo przed snem.

Pij napoje niegazowane, szczególnie wodę mineralną.

Załącznik nr 2

1. Basia każdego dnia zjada jabłko na drugie śniadanie.
2. Jaś kupił pyszny dżem czereśniowy i zanim wrócił do domu, zjadł go w parku.
3. Jacek zdyszany wpadł do domu, odkręcił kran i chciwie zaczął pić wodę.
4. Ala została sama w domu. Postanowiła zrobić sobie herbatę, ale w cukiernicze nie było cukru. Ala wiedziała, że cukier jest w spiżarni, tylko nie wiedziała, w którym miejscu. W spiżarni znalazła słoik z białym proszkiem przypominającym cukier i postanowiła posłodzić sobie nim herbatę.
5. Ania na drugie śniadanie zjada chipsy i cukierki.

6. Kasia uwielbia chodzić do Mc Donalds`a. Bardzo często je tam frytki i hamburgery.
7. Ola codziennie wypija kubeczek mleka.
8. Krzysiek jest strasznym łakomczuchem. Wciąż je i je. Uwielbia zwłaszcza słodcyce.