



## **Prawidłowe odżywianie się**

---

**Wiesława Urbanowicz**

*Czas:* 3 godziny lekcyjne

*Temat 1:* Założenie hodowli szczypiorku, natki pietruszki i rzeżuchy.

*Temat 2:* Ekologiczne śniadanie.

*Temat 3:* Jak zachować się przy stole?

### **Uzasadnienie wyboru tematu**

Dużo mówi się o prawidłowym odżywianiu. Często padają zarzuty, że jest to kosztowne i wymaga wysiłku. Myślę, że takie lekcje uświadomią dzieciom jak ważne jest racjonalne odżywianie i potrzeba zmiany nawyków żywieniowych, ponieważ to ma wpływ na ich rozwój. Nie wymaga to wiele pracy, a produkcja witamin na oknie, przygotowywanie posiłków w szkole i wspólne ich spożywanie wiele uczy i sprawia dzieciom przyjemność. W czasie takich lekcji można też poznać zespół klasowy i przekazać wiele wartości wychowawczych.

### **Miejsce tematu w programie**

Pracuję z programem autorów podręcznika ABC [1]. Lekcję można przeprowadzić w IV lub V klasie w ramach przyrody, języka polskiego czy na godzinie wychowawczej. Pierwszy temat należy zrealizować po zbiorach warzyw korzeniowych. Tematy 2 i 3 można przeprowadzić po około dwóch tygodniach, gdy rośliny osiągną żądane rozmiary.

### ***Cele ogólne***

- zrozumienie potrzeby zmiany nawyków żywieniowych i właściwego odżywiania w wieku szkolnym,
- rozwijanie umiejętności wykonywania prostych czynności w kuchni,
- skuteczne komunikowanie się w zespole,
- zwrócenie uwagi na kulturę spożywania posiłków.

### ***Osiągnięcia***

- zna warzywa, sposoby uprawy i wie jak wzbogacić swój jadłospis w witaminy,
- potrafi założyć „ogródek” na parapecie okna,
- właściwie opiekuje się roślinami,
- umie zastosować warzywa w życiu codziennym,
- potrafi zachować się przy stole.

### ***Metody:***

- słowna – pogadanka, rozmowa, dyskusja,
- oglądowa – pokaz, obserwacja,
- zadaniowa – ćwiczenie praktyczne, założenie hodowli, wypełnienie kart pracy,
- grupowa.

**Lista potrzebnych rzeczy**

- skrzynki z ziemią,
- korzenie pietruszki, cebule, nasiona rzeżuchy,
- wata i tacki,
- naczynia,
- produkty do przygotowania śniadania (ciemny chleb, masło i sery, herbata),
- przybory kuchenne (noże, deseczki, serwetki, kubki, łyżeczki, talerzyki).

**Przebieg zajęć:****Zajęcia pierwsze****Założenie hodowli szczypiorku, natki pietruszki i rzeżuchy**

- krótka pogadanka na temat celu,
- podział na grupy 5-6 osobowe,
- omówienie sposobu przygotowania hodowli,
- wysiew nasion rzeżuchy,
- posadzenie korzeni i cebul do skrzynek z ziemią,
- ustalenie zasad opieki nad roślinami,
- zadanie domowe – *karta pracy nr 1*.

**Zajęcia drugie****Ekologiczne śniadanie**

- przypomnienie zasad bezpieczeństwa,
- krótka pogadanka na temat higieny,
- podział na grupy 5-6 osobowe,
- umycie rąk,
- przygotowanie kanapek z serami oraz szczypiorkiem, natką i rzeżuchą,
- nakrycie stołów,
- rozdanie kart pracy nr 2 z zadaniem domowym.

**Zajęcia trzecie****Jak zachować się przy stole?**

- sparzenie herbaty ziołowej lub owocowej,
- przygotowanie i nakrycie stołów,
- zwrócenie uwagi na zachowanie przy stole,
- odczytanie fragmentu „Pana Tadeusza” ks. II (opis śniadania) wersy od 491-520 lub (opis uczyty) ks. XII wersy 25-40 lub 137-158 [2],
- dyskusja przy stole (porównanie jakości potraw, sposobu żywienia dawniej i dziś),
- wnioski w formie haseł, rymowanek i okrzyków,
- ocena pracy grup.

**Zadanie domowe.**

1. Napisz 5 zasad dobrego zachowania przy stole.
2. (dla chętnych) Przygotuj rodzicom niedzielne śniadanie do łóżka.

**Rola nauczyciela:**

Nauczyciel jest organizatorem i doradcą. Uzupełnia wiedzę dzieci, dzieli na grupy przygotowuje materiały i sprzęt. Zwraca uwagę na bezpieczeństwo i higienę.

**Literatura:**

- [1] J. Fojt-Jasińska, K. Szarowska, I. Tarnawa-Januszek, W. Chmielewski, P. Januszek, *Przyroda – podręcznik dla czwartej klasy*, Wyd. ABC, Poznań 2000.
- [2] A. Mickiewicz, *Pan Tadeusz*, Wyd. PIW, Warszawa 1979.

**Karta pracy nr1**Temat: **Założenie hodowli szczypiorku, natki i rzeżuchy**

Klasa.....

Imię i nazwisko.....

1. Wymień nazwy warzyw, których częścią jadalną jest korzeń.

- .....  
- .....  
- .....  
- .....  
- .....

2. Wymień nazwy warzyw, których częścią jadalną są liście.

- .....  
- .....  
- .....  
- .....  
- .....

3. Co jest potrzebne roślinie do prawidłowego rozwoju?

- .....  
- .....  
- .....  
- .....

**Karta pracy nr 2**Temat: **Ekologiczne śniadanie**

Klasa.....

Imię i nazwisko.....

1. Wyobraź sobie, że sam przygotowujesz sobie drugie śniadanie. Masz do dyspozycji następujące produkty: chleb razowy, ser biały, masło, sałata, rzeżucha, zielona pietruszka, szczypiorek. Na początku ułóż te wyrazy według alfabetu. Następnie w punktach podaj kolejne czynności (etapy) sporządzania posiłku (w bezokolicznikach).

a) .....  
b) .....  
c) .....  
d) .....  
e) .....  
f) .....  
g) .....

## 2. Jak wykonać drugie śniadanie?

- 1) Umyć ręce.
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....
- 5) .....