

## **klasa 6 - Porcja pozytywnej energii**

**Temat zajęć: Nawyki żywieniowe i zachowania proekologiczne**

Liczba godzin: 1

Klasa: VI

Liczba uczniów: 18

### **Cele ogólne:**

- . uświadomienie uczniom potrzeby zdrowego odżywiania się;
- . kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie
- . kształtowanie postaw proekologicznych.

### **Cele szczegółowe:**

Uczeń potrafi:

- . ułożyć zdania z rozsypanki wyrazowej będące zasadami zdrowego żywienia;
- . odpowiedzieć na pytanie problemowe: Jak się odżywiamy? stosując metodę metaplanu;
- . zanalizować etykiety produktów żywnościowych;
- . dokonać oceny produktów żywnościowych w kontekście tzw. „zdrowej żywności”;
- . dokonać właściwej segregacji odpadów;
- . zaplanować zakup produktów żywnościowych z uwzględnieniem jak najkorzystniejszego ich wpływu na zdrowie.

### **Przebieg zajęć**

#### **Część wstępna:**

1. Powitanie uczestników, przedstawienie tematu i celów zajęć;
2. Podział klasy na 5 zespołów
3. Wprowadzenie do tematu: Przypomnienie piramidy pokarmowej.
4. Układanie zasad zdrowego żywienia z rozsypanki wyrazowej
5. Odczytanie zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym

Plakat: „Piramida zdrowego żywienia” , Zasady zdrowego żywienia..., plakat: „Jak żyć zdrowo?”

#### **Część zasadnicza:**

1. Jak się odżywiamy? – próba odpowiedzi na pytania (metaplan):

2. Jak jest?

3. Jak powinno być?

4. Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?

**Podsumowanie:**

1. Co należy zrobić z opakowaniami po produktach spożywczych? - rady na odpady.

2. Jak planować zakupy zdrowych produktów żywnościowych?

3. Podziękowanie i zakończenie zajęć