

SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W ZAKRESIE PRAWIDŁOWEGO NAWODNIENIA ORGANIZMU



Jednym z głównych zadań środowiska szkolnego jest promowanie zachowań prozdrowotnych. Zapoznanie dzieci z rolą prawidłowego nawodnienia organizmu stanowi podstawę działań mających na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wczesnoszkolna edukacja żywieniowa stanowi ważny element profilaktyki zdrowotnej, dzięki której dziecko uczy się odpowiedzialności za własne zdrowie.

Przedstawione scenariusze zajęć lekcyjnych dla nauczycieli klas szkół podstawowych, mogą stanowić wartościową pomoc w realizacji szkolnej profilaktyki zdrowotnej. Konspekty przygotowano na różnych poziomach trudności, co umożliwia ich zastosowanie w różnych grupach wiekowych dzieci.

Treści merytoryczne na temat prawidłowego nawodnienia organizmu, które mogą być przydatne do przeprowadzenia lekcji, znajdują się na stronie internetowej programu „Wybieram Wodę” – www.wybieramwode.pl.

PATRONATY

TEMAT 2: Woda pełna smaku

Konspekt lekcji dla klas IV-VI szkoły podstawowej

1. Cel główny

Uczeń wie dlaczego woda jest niezbędnym elementem prawidłowej diety.

2. Cele szczegółowe

1. Uczeń wie, że woda jaką rolę woda odgrywa w organizmie człowieka.
2. Uczeń wie, jakie napoje powinny stanowić główne źródło wody w jego diecie.

3. Czas trwania zajęć

45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć

Pogadanka, dyskusja, rozwiązywanie zadań

5. Środki dydaktyczne

Woda, warzywa, owoce, słomki, noże plastikowe, deski, szklanki, opakowania po napojach, tasma dwustronna, woreczki strunowe, cukier, flamastry, brystol, łyżeczka

6. Przebieg zajęć

a) Nauczyciel dzieli uczniów na 5 osobowe zespoły.

b) Nauczyciel kładzie na ławce produkty spożywcze takie jak: jabłko, orzechy włoskie, kromkę chleba, kilka kostek czekolady. (Produkty mogą również być przedstawione na obrazkach). Pyta uczniów, które z tych produktów mogłyby im uratować życie, gdyby znaleźli się w miejscu bez dostępu do wody i jedzenia. Nauczyciel powinien uczniów naprowadzić na jabłko, które w sytuacji kryzysowej byłoby najlepszym źródłem wody, bez której człowiek może przeżyć tylko kilka dni. Nauczyciel wskazuje, że dzisiejszym tematem lekcji będzie woda.

c) Nauczyciel pyta uczniów, jak często piją wodę, czy mają ulubiony rodzaj wody, dlaczego woda jest najlepszym wyborem spośród innych napojów. Nauczyciel pyta uczniów, jak można przekonać do picia wody dzieci czy osoby dorosłe, które nie przepadają za jej neutralnym smakiem. Nauczyciel proponuje przygotowanie wody z dodatkiem różnych owoców i ziół oraz koktajli owocowo-warzywnych na bazie wody.

d) Uczniowie z 2-3 grup otrzymują przezroczystą szklankę, wodę, słomki i różne sezonowe owoce, warzywa oraz zioła, z których mogą przygotować naturalne wody smakowe. Uczniowie z pozostałych grup otrzymują wysoki pojemnik, blender, przezroczystą szklankę, wodę, mleko, słomki i różne sezonowe owoce, warzywa oraz zioła, z których mogą przygotować koktajle.

PATRONATY

Każda grupa komponuje napój z dowolnie wybranych składników. Nauczyciel zachęca uczniów do łączenia różnych produktów. Uczniowie opowiadają o smaku swoich napojów, a także o zawartości w nich wody oraz wartości odżywczej.

Uwaga! Uczniowie powinni używać blendera w asyście nauczyciela.

e) Nauczyciel każdej grupie rozdaje kilka rodzajów opakowań po różnych napojach (woda – otrzymuje każdy zespół, napoje owocowe, napoje gazowane, soki, mleko, napoje mleczne itp.). Następnie pyta uczniów, który z tych napojów powinien być obecny w ich codziennej diecie, a których należy unikać. Nauczyciel omawia z uczniami wartość odżywczą napojów. Uczniowie w tabeli odznaczają obecność przykładowych składników lub wyliczają ilość (załącznik 1). Następnie uczniowie na dużym brystolu za pomocą taśmy dwustronnej nakleją w niewielkiej odległości od siebie opakowania po przykładowych napojach, a pod nimi torebki z taką ilością cukru, jaka znajduje się w danym napoju.

Nauczyciel podsumowuje lekcję i podkreśla, że prawidłowe nawodnienie organizmu jest warunkiem zachowania zdrowia. Na zakończenie lekcji nauczyciel rozdaje butelkę/szklanę wody każdemu uczniowi i razem ją wypijają.

PATRONATY

Nazwa napoju				
Ilość cukru w 1 szklance napoju [g]				
Ilość cukru w łyżeczkach w 1 szklance napoju				
Białko				
Tłuszcz				
Błonnik				
Witaminy				
Związki mineralne				
Konserwanty				
Barwniki sztuczne				
Aromaty sztuczne				
Substancje słodzące				

PATRONATY