**Temat:** Co należy robić, aby być zdrowym?

**Cel ogólny:**- Zapoznanie uczniów z zasadami zdrowego stylu życia.

**Cele operacyjne:**Uczeń:  
- zna przedmioty wykorzystywane do higieny osobistej i ich zastosowanie,  
- potrafi rozpoznać warzywa i owoce po ich wyglądzie, zapachu oraz przez dotyk,  
- zna zdrowotne właściwości warzyw i owoców,  
- rozumie potrzebę częstego spożywania warzyw i owoców,  
- zna pojęcie "witamina",  
- zna wartość odżywczą mleka i jego przetworów,  
- wie, w jakich artykułach spożywczych występuje witamina A,B,C i D,  
- zna wpływ różnych witamin na organizm,  
- zna zasady prawidłowego odżywiania,  
- wie, jakie zachowania zagrażają zdrowiu,  
- zna artykuły spożywcze bogate w witaminy A,B,C i D,  
- potrafi nazwać i rozpoznać częściej spotykane warzywa i owoce,  
- wie, jak i dlaczego należy dbać o higienę jamy ustnej.

**Formy pracy:**- indywidualna  
- zbiorowa

**Metody:**- rozmowa  
- obserwacja  
- pokaz  
- praktyczne działanie  
- "burza mózgów"

**Środki, materiały, narzędzia dydaktyczne:**- szablony owoców, warzyw  
- świeże warzywa i owoce  
- szalik  
- kosz  
- świeże owoce i warzywa  
- rozsypanka wyrazowa dla każdego ucznia  
- program multimedialny - "Poznaj świat. Przyroda i my"  
- prezentacja w programie PowerPoint  
- komputer   
- projektor multimedialny

**Przebieg lekcji**

1. Powitanie uczniów przez nauczycielkę.  
Odczytanie uczniom wiersza Iwony Salach pt. "Zdrowie".

2. Burza mózgów - nauczyciel zadaje pytania:  
- Co należy robić, aby być zdrowym?  
- Jak należy dbać o swoje zdrowie?  
- Jak dbacie o swój wygląd?  
- Jakich środków i przyborów potrzebujecie, by być czystym i wyglądać schludnie?  
Rozwiązywanie zagadek dotyczących przyborów niezbędnych do utrzymania higieny osobistej oraz prezentacja w programie PowerPoint **"Przybory do higieny osobistej".**

3. Zapoznanie z zasadami prawidłowego odżywiania się. Rola warzyw i owoców   
w jadłospisie.  
- Jak często jadacie warzywa i owoce?  
*Część warzyw może być zjadana na surowo. Podajcie przykłady takich warzyw.*Uczniowie wymieniają warzywa, które możemy spożywać na surowo.  
Im krótszy czas gotowania warzyw, tym strata witamin znajdujących się w warzywie jest mniejsza. Dlatego, np. ziemniaki, powinno się gotować w garnku z nałożoną pokrywką. Wtedy ziemniaki ugotują się szybciej, będą zdrowsze i mniej zużyje się energii na ich ugotowanie (prądu, gazu). Również obieranie warzyw powinno nastąpić tuż przed gotowaniem, gdyż obrane warzywa szybko tracą witaminy.

4. Pogadanka na temat roli warzyw i owoców w naszym jadłospisie.  
Nauczyciel pyta uczniów:  
- Jakie znacie warzywa i jakie owoce?  
Dzieci wymieniają najpierw owoce, następnie warzywa.  
- O czym należy pamiętać, spożywając owoce i warzywa?  
Przed zjedzeniem należy dokładnie je umyć pod bieżącą wodą.

5. Nauczyciel pokazuje uczniom przygotowany wcześniej kosz. W środku znajdują się różne owoce i warzywa. Jeden uczeń ma zasłonięte oczy i za pomocą zmysłu dotyku i węchu rozpoznaje, jaki to owoc lub jakie warzywo.

6. Wyjaśnienie pojęcia: "witamina".  
Najwięcej witamin zawierają owoce i warzywa, ale także mleko, ryby, ziarna i inne produkty.  
Nauczyciel pyta uczniów, co to są witaminy.

*Witaminy - to substancje niezbędne dla zdrowia naszego organizmu. Wpływają one na nasz wzrost, budowę kości, odporność na choroby, a nawet na naszą pamięć.*

Aby nasz organizm prawidłowo się rozwijał, potrzebujemy wielu witamin. Najważniejsze   
z nich to - witaminy A,B,C,D. Człowiek pobiera je z pożywienia. Bardzo ważne jest, abyśmy jadali taki pokarm, który zawiera duże ilości witamin, gdyż ich brak może powodować   
w naszym organizmie rożne dolegliwości i zaburzenia.  
Witamin jest dużo, my poznamy 4 z nich. Oto one:  
- *witamina A  
- witamina B  
- witamina C  
- witamina D*

Nauczyciel prezentuje uczniom produkty, w których najwięcej jest witaminy A, B, C, D.

Prezentacja w PowerPoint "**Witaminy".**

7. Omówienie występowania witamin w poszczególnych produktach spożywczych.  
Omówienie wpływu witamin na organizm  
- W którym z produktów żywnościowych jest najwięcej witamin?  
Najwięcej witamin jest w owocach i warzywach.  
- Co zawdzięczamy witaminie A?  
Dzięki niej prawidłowo widzimy, rośniemy, mamy zdrową skórę.  
- Co nam daje spożywanie artykułów spożywczych, zawierających witaminę C?  
Witamina C zapobiega przeziębianiu się. Powoduje, że mamy zdrowe zęby i dziąsła.  
- Dlaczego warto zjadać artykuły spożywcze zawierające witaminę B?  
Wpływa na nasz apetyt, nasze samopoczucie, lepiej się uczymy i mamy lepszą pamięć?  
- Jakiej witaminie zawdzięczamy to, że mamy zdrowe zęby i kości oraz prawidłowo rośniemy?  
Zawdzięczamy to witaminie D.

8. Rozmowa na temat konieczności spożywania rożnych posiłków.  
Nasze posiłki powinny być urozmaicone. Jedzenie zbyt dużych ilości produktów tego samego rodzaju jest niezdrowe. Jeśli zjadamy urozmaicone posiłki, nie będą nam potrzebne witaminy w tabletkach.

Nauczyciel zadaje uczniom pytanie:  
- Ile posiłków dziennie powinniśmy zjadać każdego dnia? Jak nazywamy najważniejsze posiłki?

Prezentacja w programie PowerPoint **"Posiłki"**na temat ilości spożywanych posiłków   
w ciągu dnia oraz ich menu.

9. Ćwiczenie przy komputerze, rozwiązywanie zadań z działu "człowiek" z multimedialnego programu "Poznaj świat. Przyroda i my".  
Ułóż różne produkty na właściwych miejscach: chleb, jajko, ryba, tuńczyk, czekolada, ser żółty, pomarańcza, banany, kiełbaski, kurczak, precelek, ciasteczka.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Warzywa i owoce | Mięso i ryby | Słodycze | Inne produkty |
|  |  |  |  |

10. Ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce.  
(piosenka "Dbaj o zdrowie" Bożeny Formy)

11. Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi kopertę, w której znajduje się rozsypanka wyrazowa. Z rozsypanki należy ułożyć zdanie dotyczące zdrowego stylu życia.

* Jedz dużo warzyw i owoców.
* Myj owoce i warzywa przed jedzeniem.
* Jedzenie należy spożywać w spokoju.
* Myj ręce przed jedzeniem.
* Posiłki należy jeść powoli i dokładnie gryźć spożywane potrawy.
* Owoce i warzywa - to bogate źródło witamin.
* Gimnastykuj się i uprawiaj sport.
* Utrzymuj swoje ciało w czystości.
* Myj zęby po każdym posiłku.
* Słodycze należy jeść w odpowiednich ilościach.
* Ubieraj się odpowiednio do aktualnej pogody.
* Nasz jadłospis powinien być urozmaicony.
* Używaj tylko własnego ręcznika, gąbki, szczotki i grzebienia.
* Nie jedz dużo przed snem.
* Posiłki należy jeść o określonych porach.
* Przynajmniej dwa razy w roku odwiedzaj dentystę.
* Przed snem przewietrz swój pokój.
* Nie spędzaj za dużo czasu przed komputerem i telewizorem.

12. Rozmowa z uczniami na temat higieny jamy ustnej.  
- W jaki sposób najlepiej dbać o zęby?  
- Jak dbacie o swoje zęby?  
- Co się dzieje z zębami, jeśli nie dbamy o nie?  
Następnie nauczyciel pokazuje ćwiczenie numer 4 z działu "Człowiek" - Zdrowe zęby" (program multimedialny "Poznaj świat. Przyroda i my").  
Ćwiczenie to ukazuje nam różne możliwości postępowania i ich skutek.

13. Uczniowie potwierdzają lub negują wypowiedź nauczyciela:  
Nauczyciel: *Jeżeli zdanie wypowiedziane przeze mnie będzie fałszywe, stójcie bez ruchu. Jeśli będę mówiła prawdę, podskoczcie dwa razy.*

* Zawsze należy myć ręce przed jedzeniem.
* Każdą potrawę należy starannie i powoli pogryźć.
* Owoce i warzywa nie zawierają żadnych witamin.
* Wystarczy jeden posiłek dziennie, ale za to bardzo obfity.
* Przed snem najlepiej zjeść tłustego kurczaka z potrójną porcją frytek i ogromnym deserem czekoladowym.
* Owoce i warzywa - to bogate źródło witamin.
* Przed snem nie należy się objadać.
* Zęby myjemy raz w roku.
* Słodycze należy jeść w odpowiednich ilościach.
* Pożywienie należy połykać w całości .

14. Rozdanie malowanek "Jabłko".

15. Podsumowanie zajęć

|  |
| --- |
| **„Co należy robić, aby być zdrowym i prawidłowo się rozwijać.”**  Otocz pętlą TAK, jeśli odpowiedź jest prawdziwa, lub NIE, jeśli jest fałszywa. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Pijemy dużo wody. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Pijemy tylko słodkie napoje. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Jemy chipsy i hamburgery. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Jemy dużo owoców i warzyw. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Jemy urozmaicone posiłki. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Często chodzimy na spacery lub przebywamy  na świeżym powietrzu. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Uprawiamy sport. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Ubieramy się odpowiednio do pory roku i pogody. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Ubieramy się modnie i nie zwracamy uwagi  na pogodę. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Myjemy ręce tylko trzy razy dziennie. | | TAK | NIE |
| |  | | --- | | Dbamy o higienę ciała. | | TAK | NIE |
| Po zajęciach dużo czasu spędzam na świeżym powietrzu | TAK | NIE |
| Myje owoce i warzywa przed jedzeniem | TAK | NIE |
| Myję zęby po posiłkach | TAK | NIE |