

Scenariusz lekcji z wykorzystaniem narzędzi TIK

Autor scenariusza: **Dorota Kamińska**

Poziom nauczania: **szkoła ponadpodstawowa**

Szkoła: **Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 w Lublinie, Branżowa Szkoła Wielozawodowa I Stopnia nr 2**

Temat: **Co nam daje ruch?**

Przedmiot: **Zasady żywienia** (przedmioty zawodowe)

Program: **Twój ruch**

Czas realizacji: **45 minut**

CELE OGÓLNE

Promowanie zdrowego stylu życia, czyli połączenia zdrowego odżywiania z aktywnością fizyczną. Zachęcenie uczniów do kontrolowania i świadomego wyboru własnej diety oraz do aktywnego spędzania czasu wolnego.

CELE OPERACYJNE

Poziom wiadomości

A. Zapamiętanie wiadomości – uczeń:

- określa co to jest zdrowy styl życia,
- wymienia poziomy piramidy żywieniowej.

B. Zrozumienie wiadomości – uczeń:

- opisuje jakie znaczenie ma ruch dla naszego organizmu,
- omawia składniki pokarmowe dające nam energię,
- omawia składniki pokarmowe, które budują nasze mięśnie,
- omawia składniki pokarmowe budujące nasze kości.

Poziom umiejętności

A. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach typowych – uczeń:

- rozpoznaje składniki pokarmowe w mleku, mięsie i produktach zbożowych,
- ocenia wpływ spożywania mleka na stan naszych kości,
- ocenia wpływ ruchu na świeżym powietrzu na stan naszych kości i mięśni.

B. Zastosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych – uczeń:

- uzasadnia dlaczego spacer i ruch na świeżym powietrzu ma dobry wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie,
- dobiera najbardziej uniwersalny sport dla młodych osób, taki który nie wymaga nakładów finansowych a pozwala cieszyć się ruchem.

CELE WYCHOWAWCZE

Kształtowanie motywacji do zdrowego odżywiania i świadomego wyboru (składowych) produktów naszej diety. Zachęcenie uczniów i rozbudzenie ich pragnienia do aktywnego spędzania czasu wolnego.

METODY i FORMY PRACY

- metoda aktywizująca: dyskusja dydaktyczna,
- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka,
- metody eksponujące: prezentacja multimedialna,
- metody problemowe: gry dydaktyczne z wykorzystaniem aplikacji Learning Apps.

FORMY PRACY

- praca zespołowa pod kierunkiem nauczyciela,
- praca indywidualna.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- udostępniana uczniom prezentacja multimedialna „Co nam daje ruch?” — opracowanie własne,
- komputer / tablet / tablica interaktywna / rzutnik multimedialny / telefon z oprogramowaniem Windows / Linux / Mac OS / Android i dostępem do Internetu,
- aplikacja Learning Apps — opracowanie własne, 3 ćwiczenia.
- pomoce, strona bazowa: **www.dietkam.pl**

KSZTAŁTOWANE KOMPETENCJE KLUCZOWE

- kompetencje cyfrowe
- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji
- kompetencje w zakresie wielojęzyczności

TOK LEKCJI

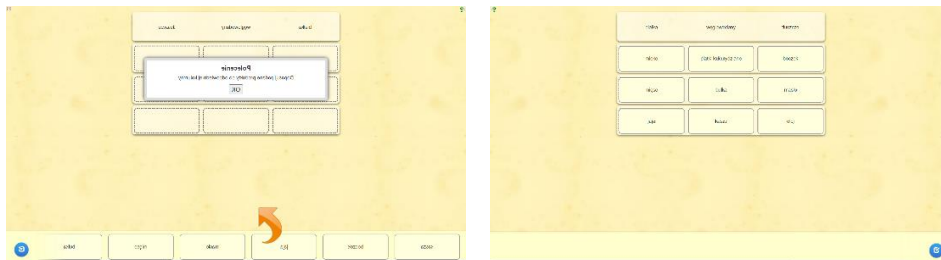
I. Faza przygotowawcza

- przywitanie uczestników,
- sprawdzenie obecności,
- podanie tematu celu lekcji,
- określenie form pracy na lekcji,
- przypomnienie wiadomości na temat zdrowego odżywiania i składników pokarmowych zawartych w żywności oraz roli składników pokarmowych.

Ćwiczenie nr 1

Jakie składniki odżywcze znajdują się w żywności? Jakie pełnią funkcje? Podział środków spożywczych ze względu na zawarte w nich składniki odżywcze.

<https://learningapps.org/display?v=pwk4knqkn23>



II. Faza realizacyjna

- wykład informacyjny i pogadanka na temat wpływu zdrowego odżywiania i ruchu na nasze zdrowie i kondycję psychiczną,
- udostępnienie prezentacji, na jej podstawie nauczyciel wraz z uczniami omawia znaczenie zdrowego odżywiania i ruchu

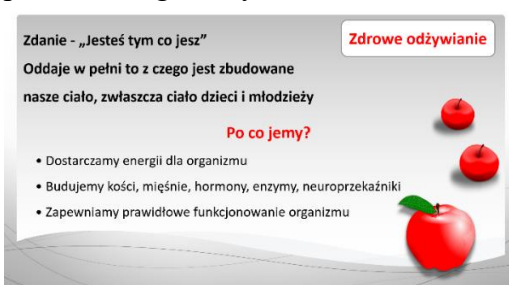
<https://dietkam.pl/wp-content/uploads/2022/12/Znaczenie-aktywnosci-fizycznej.pdf>

Na podstawie prezentacji multimedialnej (dostępna w linku powyżej) nauczyciel wraz z uczniami analizuje wpływ prawidłowego odżywiania i ruchu na nasze zdrowie i samopoczucie.

- w formie pogadanki, wykładu informacyjnego



- nauczyciel zadając pytania systematyzuje wiedzę uczniów, którą już w części posiadają odnośnie prawidłowego odżywiania i ruchu



· nauczyciel zadaje pytania o znaczenie jedzenia?

Żeby zdrowo się rozwijać potrzebujemy:

- Białek by budować mięśnie
- Węglowodanów żeby mieć siłę
- Tłuszczu aby mieć zapas energii na wypadek dużych wysiłków
- Witamin i składników mineralnych do naprawiania uszkodzeń
- Wody aby żyć
- Innych związków biologicznie czynnych



· nauczyciel zadaje pytania Jakie składniki pokarmowe są zawarte w żywności? Jakie jest ich znaczenie dla organizmu człowieka?

Piramida została opracowana w Instytucie Żywności i Żywienia

Piramida zdrowego żywienia jest wskazówką jak prawidłowo się odżywiać. Pokazuje nam co należy jeść i w jakich ilościach.

Przypomina że ważną rolę regularna aktywność fizyczna. Na poszczególnych poziomach umieszczono są produkty. Warzywa i owoce są na dole ich jest najwięcej i powinniśmy jeść je w dużych ilościach. Powyżej są produkty zbożowe i ich jemy trochę mniej a najwyżej są tłuszcze. Są bardzo potrzebne ale w małych ilościach np. 1-2 łyżki.




· nauczyciel omawia piramidę żywieniową. Co przedstawiają poszczególne poziomy. Przypomina o tym, że poziomy na dole są najważniejsze czyli ruch.

Co nam daje ruch?

- kształtuje mięśnie,
- wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości,
- rozwija układ krążeniowo-oddechowy,
- podnosi sprawność i wydolność fizyczną.
- poprawia samopoczucie

Pamiętaj! Ćwiczymy systematycznie – tylko wtedy osiągniemy odpowiedni efekt!




· nauczyciel omawia wraz z uczniami znaczenie ruchu dla naszego zdrowia i samopoczucia

Jak wzmocnić nasze kości

Co jest potrzebne do budowy kości?

- Ruch i promienie słoneczne
- Wapń
- Fosfor
- Witamina D




Co wzmocnia nasze kości?

- Trzeba pić mleko, jeść nabiał, mięso, ryby, warzywa
- Trzeba przebywać na słońcu, dzięki temu powstaje witamina D

Co osłabia nasze kości?

- Złe odżywianie - np. picie coli, kawy, słodkich napojów, fast food
- Brak ruchu, brak słońca



·nauczyciel wraz z uczniami omawia znaczenie prawidłowego odżywiania i ruchu dla mocnych kości, nauczyciel wraz z uczniami zastanawia się: Jakie składniki pokarmowe musimy dostarczyć aby wzmocnić kości? Jakie produkty należy jeść aby dostarczyć tych składników? Jakie produkty osłabiają kości? Jak ruch wpływa na stan naszych kości?

Jak wzmocnić nasze mięśnie

Co jest potrzebne do budowy mięśni?

- Ruch
- Białko pełnowartościowe

Co jest potrzebne do budowania mięśni?


- Białko (mięso, nabiał i rośliny strączkowe)
- Ruch



• nauczyciel wraz z uczniami omawia znaczenie prawidłowego odżywiania i ruchu dla budowy mięśni, nauczyciel wraz z uczniami zastanawia się: Jakie składniki pokarmowe musimy dostarczyć aby wzmocnić mięśnie? Jakie produkty należy jeść aby dostarczyć tych składników? Jak ruch wpływa na stan naszych mięśni?

Co nam daje ruch?

- Ruch sprzyja zgrabnej sylwetce,
- ruch obniża poziom cholesterolu,
- ruch dobrze wpływa na serce,
- ruch wzmacnia układ kostny,
- ruch poprawia odporność,
- ruch pomaga w trawieniu.




• nauczyciel wraz z uczniami podsumowuje jakie znaczenie ma ruch dla naszego zdrowia i samopoczucia?

Rady

1. Zjadajmy 5 małych posiłków dziennie w ten sposób spalimy co zjemy i unikniemy magazynowania tłuszczu.
2. Pamiętajmy o śniadaniu – nasze ciało a zwłaszcza mózg potrzebuje paliwa na start, aby mógł sprawnie myśleć i uczyć się.
3. Jemy powoli – po 20 minutach od rozpoczęcia posiłku do mózgu trafia sygnał, że jesteśmy najedzeni.
4. Wszystkie posiłki jemy przy stole – pozwala się to skupić na jedzeniu
5. Jemy owoce i warzywa – każdego dnia zjadamy co najmniej pół kilograma owoców i warzyw z przewagą warzyw (zupy, surówki, dodatki do dań drugich, dodatki na kanapki).

Rady

6. Urozmaicamy jedzenie – każdy pokarm ma w sobie inne składniki i dzięki temu dostarczamy organizmowi różne potrzebne składniki odżywcze. Każdego dnia powinniśmy zjadać ok 60 różnych składników odżywczych. Jedźmy więc jednego dnia makaron drugiego kaszę . Jednego dnia jabłko drugiego kiwi. Jednego dnia brokuł drugiego surówkę z kapusty. Jednego dnia kurczaka drugiego rybę. Codziennie coś innego.
7. Unikajmy słodyczy i słodkich napojów one psują zęby i powodują że tyjemy.
8. Jemy porcje dostosowane do swojego wieku i masy ciała.

• nauczyciel podaje najważniejsze rady dotyczące zdrowego odżywiania.

Więcej porad, artykułów, przepisów oraz materiałów do nauki możesz znaleźć na mojej witrynie internetowej

www.DIETKAM.pl

Dziękuję za uwagę
Dorota Kamińska

III. Podsumowanie

• nauczyciel dokonuje podsumowania zagadnień podczas lekcji i określa jakie informacje są najistotniejsze do zapamiętania.

Ćwiczenie nr 2

Co nam daje ruch?

Uczniowie zaznaczają które stwierdzenie jest prawdziwe, a które fałszywe

<https://learningapps.org/display?v=pnkr6h7h323>

Prawda Falsz

Polecenie

Przeczytaj podane zdania i zaznacz które z nich są prawdziwe a które fałszywe.

OK

ruch osłabia nasz układ kostny

ruch wzmacnia nasz układ kostny

ruch podnosi sprawność

ruch źle wpływa na serce

ruch poprawia samopoczucie

ruch pogarsza naszą sylwetkę

ruch pogarsza stan zdrowia

ruch osłabia nasz układ kostny

Prawda Falsz

ruch osłabia nasz układ kostny

ruch pogarsza nasze trawienie

nie jest aby ćwiczyć systematycznie

ruch źle wpływa na serce

ruch pogarsza naszą sylwetkę

ruch pogarsza stan zdrowia

ruch osłabia nasz układ kostny

Ćwiczenie nr 3

Powtórzenie najistotniejszych wiadomości

<https://learningapps.org/display?v=p27a0uorc23>

Uczniowie rozwiązują quiz

Co nam daje ruch?

Polecenie
Wybierz prawidłową odpowiedź

A jest przyczyną otyłości

B poprawa stanu zdrowia i nastroju

C problemy z sercem

D pogorszenie nastroju

Ile posiłków dziennie powinien zjadać młody człowiek

A od 7 do 10 posiłków

B od 3 do 5 posiłków

C od 5 do 7 posiłków

D od 1 do 3 posiłków

Co nam daje ruch?

A jest przyczyną otyłości

B poprawa stanu zdrowia i nastroju

C problemy z sercem

D pogorszenie nastroju

Co daje nam najwięcej energii potrzebnej do ruchu?

A woda

B mleko i mięso

C warzywa i owoce

D pieczywo i makaron

Co jest potrzebne do budowania kości?

A wapń i ruch

B cukry

C tłuszcze

D białko

Wskaż grupę produktów będącą głównym źródłem białka

A warzywa i owoce

B produkty zbożowe

C nabiał i mięso

D orzechy

Co osłabia nasze kości?

A jedzenie nabiału

B picie mleka

C ruch i przebywanie na słońcu

D brak ruchu, brak słońca

Co jest potrzebne do budowy mięśni?

A mięso i ruch

B coca-cola

C woda i pączki

D słodycze

Brawo! Wygrałeś milion.
Zapnij paszeczki i lec.

500

- Zakończenie i podziękowanie za pracę.

PRACA DOMOWA

Zapoznaj się z artykułem „Poczuj się lepiej,” <https://dietkam.pl/poczuj-sie-lepiej/> , umieszczonym na mojej witrynie internetowej www.dietkam.pl i krótko napisz o swojej ulubionej aktywności fizycznej.