

Scenariusz zajęć

Data obserwacji: 20. 02. 2025

Imię i nazwisko nauczyciela: Iwona Klepka

Grupa: II

Temat zajęć: „Dlaczego fast foody są szkodliwe”.

Cele zajęć:

a) dla wychowawcy:

- rozwijanie umiejętności integracji w grupie wychowawczej
- stwarzanie pozytywnego klimatu w grupie
- kształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych, wyeliminowanie częstego spożywania dań typu fast food.
- uświadamianie różnic pomiędzy daniami typu fast food a żywnością przygotowywaną w domu,

b) dla wychowanka:

- będziesz potrafił wypowiadać się w rozwiniętej formie na podany temat,
- będziesz potrafił budować pozytywne relacje w grupie
- będziesz doskonalił umiejętności współdziałania i współpracy w grupie,
- będziesz potrafił redukować kaloryczność posiłków przygotowywanych samodzielnie,
- będziesz znał pozytywny wpływ zdrowego odżywiania na samopoczucie,
- będziesz świadomy skutków zdrowotnych niezdrowego odżywiania

c) terapeutyczne: uczenie prawidłowych relacji z rówieśnikami, wyciszenie tendencji do nadmiernej ruchliwości, odreagowywanie napięć, wskazywanie wartościowych form spędzania czasu wolnego, łagodzenie tęsknoty za domem.

Metody i formy pracy: słowna, czynna, aktywizująca, pogadanka, praca w grupach,

Środki dydaktyczne: plakat z piramidą zdrowego żywienia, obrazki lub rysunki z produktami żywnościowymi, arkusz bristolu, pisaki, klej, karty pracy, film edukacyjny „Zuzka i piramida żywienia”. <https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME>, owce i warzywa, wykałaczki, gra edukacyjna „Piramida zdrowia”

Przebieg zajęć:

1. Powitanie wychowanków.

2. Podanie celów i tematu zajęć.

a) ustalenie zasad współpracy podczas zajęć

3. Zabawa wprowadzająca. „Ruletka zdrowia, czyli co jest zdrowe, a co nie?”

a) klasy I-IV, V-VIII SP, LO

Karty ruletki czyli obrazki, zdjęcia, rysunki z różnymi produktami żywnościowymi (produkty zdrowe i niezdrowe), ale też różne formy aktywności, mycie rąk przed jedzeniem, mycie zębów po posiłkach, sen itd.) rozkładamy na stole. Przygotowujemy butelkę po wodzie, układamy przygotowane zdjęcia i rysunki tworząc krąg. Wychowankowie kolejno obracają butelkę w kręgu. Omawiają rysunek, w stronę którego zwrócił się korek butelki – czy to zdrowe czy też nie.

4. Piramida żywienia – analiza.

klasy I- IV SP

a) Oglądanie filmu edukacyjnego „Zuzka i piramida żywienia”.
<https://www.youtube.com/watch?v=mOsQijzrMME> . Omawiamy jego treść z wychowankami.

- omawiamy kolejne piętra piramidy oraz wyjaśniamy jak ją interpretować – najniższe piętro piramidy zawiera produkty najważniejsze dla zdrowia i najczęściej wskazane. Im wyżej wspinamy się po kolejnych piętrach piramidy , spotykamy produkty zalecane rzadziej i w mniejszych ilościach.

- wskazujemy dużą wagę najniższego piętra piramidy – eksponujemy udział wody i aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia i prawidłowej wagi ciała

- podkreślamy ważność owoców i warzyw w zdrowej diecie (powinno ich być w diecie najwięcej).

- wskazujemy produkty, których należy zdecydowanie unikać (słodkie, Fast foody, napoje słodzone i gazowane oraz brak aktywności).

b) Zajęcia kulinarne. Owocowo – warzywne warsztaty kreatywne. (wszystkie typy szkół)
Z dowolnych owoców i warzyw wychowankowie tworzą dowolne postacie lub zwierzęta, wg własnego pomysłu i inwencji twórczej. Do łączenia elementów potrzebne będą wykałaczki. Zachęcamy do łączenia w pracach owoców i warzyw, np. tułów z ogórka, spódniczka z sałaty, głowa z jabłka, skrzydła ptasie z plasterków selera czy liści pora itd.).

klasy V - VIII SP

Burza mózgów – dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Wychowankowie odpowiadają na pytania nauczyciela poprzez skojarzenia - na zasadzie burzy mózgów.

a) Czy ważne jest co i w jakiej ilości jemy?

b) Dlaczego?

c) Co się dzieje jeśli nie dbamy o zdrowe odżywianie?

Wychowankowie podają swoje pomysły, nauczyciel uzupełnia:

- często chorujemy,

- mamy słabą odporność,

- przybieramy na wadze (nadwaga szkodzi zdrowiu),

- organizm dziecka nie dostaje potrzebnych witamin i składników potrzebnych do zdrowego wzrostu i rozwoju,

- szkodzimy swojemu zdrowiu w życiu dorosłym.

b) Praca grupowa. Zajęcia plastyczno - techniczne.

Na dużym kartonie lub bristolu przygotowujemy szkielet piramidy żywienia. Wspólnie z wychowankami wypełniamy jej kolejne piętra naklejając lub przypinając wycięte obrazki/zdjęcia produktów żywnościowych i aktywności we właściwym miejscu piramidy.

Nie zapominamy o podkreśleniu ważności aktywności fizycznej, picia wody, mycia zębów po posiłkach, kontroli masy ciała oraz spożywania owoców i warzyw.

c) Gra edukacyjna „Piramida zdrowia”

klasy LO

a) Pogadanka z wychowankami na temat szkodliwości potraw typu fast food.

- Czym zazwyczaj potrawa typu fast food różni się od tej, którą jemy w domu?

- Jest bardziej kaloryczna.

- Zawiera więcej tłuszczu – zwłaszcza tłuszczów nasyconych, które podwyższają poziom frakcji

cholesterolu-LDL, tzw. złego cholesterolu, przyczyniając się do rozwoju chorób serca, miażdżycy.

- Zawiera więcej węglowodanów prostych, przyczyniających się do rozwoju otyłości i cukrzycy.
 - Zawiera więcej soli (sól zawiera sód, który spożyty w nadmiarze odpowiada za powstawanie np. nadciśnienia tętniczego).
 - Zawiera małą ilość błonnika pokarmowego, witamin, składników mineralnych.
 - Zawiera substancje szkodzące zdrowiu, które powstają podczas przygotowania dania, np. akrylamid (powstaje w trakcie obróbki termicznej żywności w bardzo wysokich temperaturach, czyli przy smażeniu i pieczeniu; jest podejrzewany o działanie rakotwórcze, duże ilości tego związku znajdują się we frytkach). Potrawy typu fast food mogą zawierać także duże ilości izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych (znajdują się w potrawach, do których smażenia, pieczenia użyto utwardzonych olejów roślinnych, przyczyniają się do powstawania m. in. chorób serca).
 - Dlaczego należy ograniczać potrawy typu fast food?
 - Ponieważ dostarczają organizmowi dużą ilość kalorii, mają przy tym jednak niską wartość odżywczą (zawierają składniki i substancje, których spożycie należy ograniczać, czyli tłuszcze nasycone, węglowodany proste, sol). Spożywanie potraw typu fast food sprzyja rozwojowi otyłości, nadwagi, cukrzycy, chorób serca, nowotworów.
 - Jak często można jeść taką żywność?
 - Częste spożywanie takiej żywności (fast food) prowadzi do powstawania nadwagi, otyłości, cukrzycy, chorób serca. Spożywanie posiłków typu fast food powinno być ograniczone do minimum (max 1 raz w miesiącu)!
- b) Praca w grupach: Porównanie wartości odżywczej dań typu fast food z potrawami przygotowywanymi w domu.

Karta pracy

PORÓWNANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ DANIA TYPU FAST FOOD Z WŁASNORĘCZNIE PRZYGOTOWANĄ KANAPKĄ

Hamburger z serem, sałatą i ogórkiem	Kanapka z chleba razowego, z szynką drobiową, żółtym serem, sałatą, pomidorem, ogórkiem
Kalorie 343 kcal	Kalorie 265 kcal
Białko 17,5 g	Białko 12 g
Tłuszcz 17,7 g	Tłuszcz 8 g
Węglowodany 28,5 g	Węglowodany 42 g
Błonnik pokarmowy 3,3 g	Błonnik pokarmowy 7 g
Witamina A 0 µg	Witamina A 122 µg
Witamina E 0,1 mg	Witamina E 1,5 mg
Witamina B1 0,36 mg	Witamina B1 0,15 mg
Witamina B2 0,28 mg	Witamina B2 1,17 mg
Witamina B6 0,1 mg	Witamina B6 0,26 mg
Witamina C 0,24 mg	Witamina C 7,2 mg
Cholesterol 54 mg	Cholesterol 17 mg

Oblicz:

1. Ile razy więcej kcal jest w hamburgerze?
2. Ile razy więcej tłuszczu znajduje się w hamburgerze?
3. Ile razy więcej błonnika pokarmowego znajduje się w kanapce?

4. Ile razy więcej witaminy A, E, B6, C jest w kanapce?

5. Ile razy więcej cholesterolu znajduje się w hamburgerze?

5. Podsumowanie zajęć.

- dzielenie się swoimi spostrzeżeniami na forum zespołu

- krótka dyskusja z wychowankami na temat ich wspólnie spędzonego czasu

6. Ewaluacja.

7. Porządkowanie miejsca pracy.

8. Pożegnanie „Uśmiech”.

Wychowankowie siedzą w odpowiedniej odległości od siebie w kole i żegnają się za pomocą uśmiechu przekazywanego sobie nawzajem.

Iwona Klepka