Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Tytuł lekcji: Paliwo dla Superbohatera - Budujemy Piramidę Zdrowia!

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji:

Uczeń będzie wiedział:

- Czym jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.
- Jakie są główne piętra piramidy i co się na nich znajduje.
- Dlaczego aktywność fizyczna jest podstawą zdrowia.
- Które produkty należy spożywać najczęściej, a które najrzadziej.
- Jaką rolę pełnią poszczególne grupy produktów (np. witaminy, energia, budulec).

Co się zmieni po lekcji (Uczeń będzie potrafił):

- Wskazać i nazwać 5 głównych grup produktów w piramidzie oraz jej podstawę (ruch).
- Wyjaśnić, dlaczego owoce i warzywa są ważne (witaminy).
- Zrozumieć analogię „paliwa” dla organizmu (energia do nauki i zabawy).
- Zastosować wiedzę o piramidzie do komponowania własnych posiłków (zabawa w „Detektywa Zdrowia”).
- Świadomie wybierać zdrowsze produkty.

Metody i techniki nauczania:

- Oglądowa: pokaz animacji, praca z ilustracją (karty pracy).
- Słowna: pogadanka, burza mózgów, rozmowa kierowana.
- Praktyczna: praca z kartą pracy, grupowe tworzenie plakatu (kolażu).
- Aktywizująca: zabawa ruchowa „Sflaczały balonik”, zabawa w „Detektywa Zdrowia”.

Uzupełniające środki dydaktyczne:

- Projektor i ekran (do wyświetlenia animacji).
- Karty pracy (Załączniki 1-3).
- Duży arkusz papieru (np. szary) z narysowanym pustym konturem piramidy (podzielonej na 5 pięter + szeroką podstawę).
- Stare magazyny, ulotki reklamowe supermarketów (do wycinania produktów), nożyczki, klej.
- Jeden balonik.
- Kredki.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Przebieg lekcji

1. Wprowadzenie - Skąd bierze się energia?

N: Nauczyciel wita uczniów. Rozpoczyna lekcję od trzymania w ręku sflaczałego balonika. N: „Czy czuliście się kiedyś dokładnie tak, jak ten balonik? Bez siły do zabawy, bez chęci do nauki, jakby uszło z was całe powietrze?” U: Tak, czasem jestem śpiący, nie mam siły. N: „A co musimy zrobić, żeby ten balonik miał energię i mógł latać?” U: Trzeba go nadmuchać! N: Nauczyciel nadmuchuje balonik i puszcza go. Balonik lata po sali. N: „Teraz ma energię! A skąd my bierzemy energię? Co jest naszym paliwem?” U: Jedzenie! Picie! Sen! N: „Doskonale! Nasze ciało jest jak niesamowity pojazd, jak najszybsza wyścigówka! Aby mogła jeździć, potrzebuje najlepszego paliwa. Ale skąd wiedzieć, które paliwo jest najlepsze? Z pomocą przychodzi nam specjalna mapa. Nazywa się Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Zobaczmy, jak wygląda jej budowa”. N: Nauczyciel informuje uczniów, że teraz obejrzą krótki film o budowaniu tej piramidy.

2. Omówienie animacji i Budowanie Piramidy Zdrowia (Aktywność grupowa)

N: Po zakończonej projekcji nauczyciel wskazuje na duży, pusty kontur piramidy przygotowany na tablicy lub dużym arkuszu papieru. N: „Jak widzieliście na filmie, piramida ma różne piętra. Zbudujemy teraz własną piramidę dla naszej klasy. Co było na samym, samym dole? W fundamencie naszej budowli?” U: Ruch! Sport! Bieganie! N: „Zgadza się! Zanim zaczniemy jeść, najważniejszy jest ruch. To on pobudza nasz organizm. Pokażcie mi, jak się ruszacie!” (Nauczyciel inicjuje krótką, 1-minutową zabawę ruchową: pajacyki, bieg w miejscu, jazda na rowerze w powietrzu). N: „Świetnie! Teraz możemy zacząć budować. Podzielę was na grupy. Waszym zadaniem będzie wypełnienie naszej piramidy jedzeniem”. (Nauczyciel dzieli klasę na grupy i rozdaje ulotki reklamowe/magazyny, nożyczki i klej).

N: „Które piętro z jedzeniem jest największe i najważniejsze?” U: Owoce i warzywa! N: „Dlaczego jemy ich tak dużo?” U: Bo mają witaminy! Żeby nie chorować! N: „Macie rację. Wasze zadanie: znajdźcie i wytnijcie jak najwięcej kolorowych owoców i warzyw. Przyklejcie je na pierwszym, największym piętrze”. (Uczniowie pracują przez kilka minut).

N: „Wspinamy się wyżej. Co króluje na drugim piętrze?” U: Chleb! Kasze! Makaron! N: „Tak, to produkty zbożowe. Dają nam energię na długi czas, to super paliwo dla mózgu. Szukamy i przyklejamy!” (Uczniowie wykonują zadanie).

N: „Trzecie piętro to królestwo...?” U: Nabiału! Mleko, sery, jogurty! N: „A dlaczego je pijemy i jemy?” U: Żeby mieć mocne kości! (Dla wapnia). N: „Doskonale. Wytnijcie i przyklejcie produkty mleczne”. (Uczniowie wykonują zadanie).

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji

N: „Piętro czwarte, już coraz węższe. Co tam znajdziemy?” U: Mięso! Ryby! Jajka! Fasolę! N: „To nasi budowniczowie. Pomagają nam rosnąć i budują silne mięśnie. Szukamy!” (Uczniowie wykonują zadanie).

N: „I dotarliśmy na sam szczyt! Co tam mieszka?” U: Słodycze! Olej! N: „Czy to znaczy, że w ogóle nie możemy ich jeść?” U: Możemy, ale malutko! N: „Dokładnie! To tylko mała nagroda, kropka na końcu zdania. Są na samej górze, bo jemy ich najmniej. Znajdźcie JEDNEGO cukierka albo małe ciastko i przyklejcie na szczycie”. (Uczniowie kończą pracę. Nauczyciel podsumowuje wygląd klasowej piramidy).

3. Utrwalenie wiedzy - Praca z kartami pracy

N: „Świetnie! Nasza piramida jest gotowa. Pamiętamy zasadę: jemy najwięcej tego, co na dole, a im wyżej, tym rzadziej”. N: „Teraz każdy z was zostanie Detektywem Zdrowia. Rozdam wam karty pracy, aby utrwalić to, czego się nauczyliśmy”. (Nauczyciel rozdaje Karty pracy nr 1, 2 i 3). N: „Na pierwszej karcie musicie pokolorować puste piętra piramidy zgodnie z tym, co zapamiętaliście. Na drugiej, pobawcie się w detektywa i narysujcie na talerzu zdrowy obiad - taki, który będzie zawierał produkty z co najmniej TRZECH różnych pięter naszej piramidy. Karta trzecia to dopasowywanka - połączcie produkty z ich supermocami”. (Uczniowie pracują indywidualnie lub w parach).

4. Podsumowanie lekcji

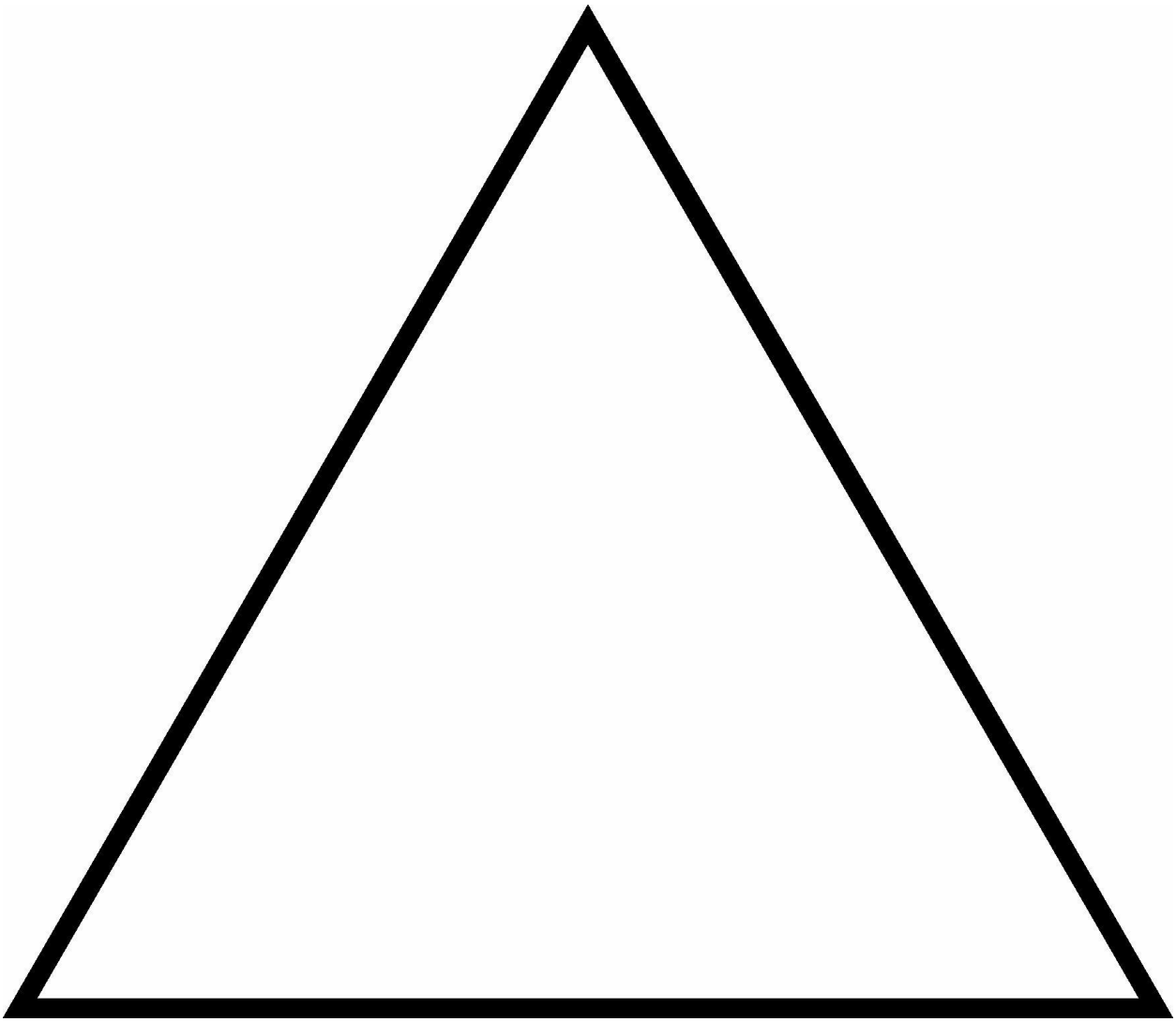
N: Nauczyciel prosi kilkoro uczniów o zaprezentowanie swoich „Talerzy Detektywa Zdrowia” i uzasadnienie, dlaczego ich posiłek jest zdrowy. N: „Doskonale poradziliście sobie z zadaniami. O jakich piętrach piramidy dzisiaj mówiliśmy? (Uczniowie wymieniają). Które piętro jest największe? A co jest na samym dole, ważniejsze niż samo jedzenie?” U: Ruch! N: „Pamiętajcie, żeby być jak superszybka wyścigówka, potrzebujecie dobrego paliwa i dużo ruchu! Smacznego i na zdrowie!”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karty pracy

Karta Pracy 1: Pokoloruj Piramidę Zdrowia

Polecenie: Przed Tobą pusta Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Pokoloruj jej piętra i podstawę, a następnie wpisz w odpowiednie miejsca nazwy grup produktów, które tam mieszkają.

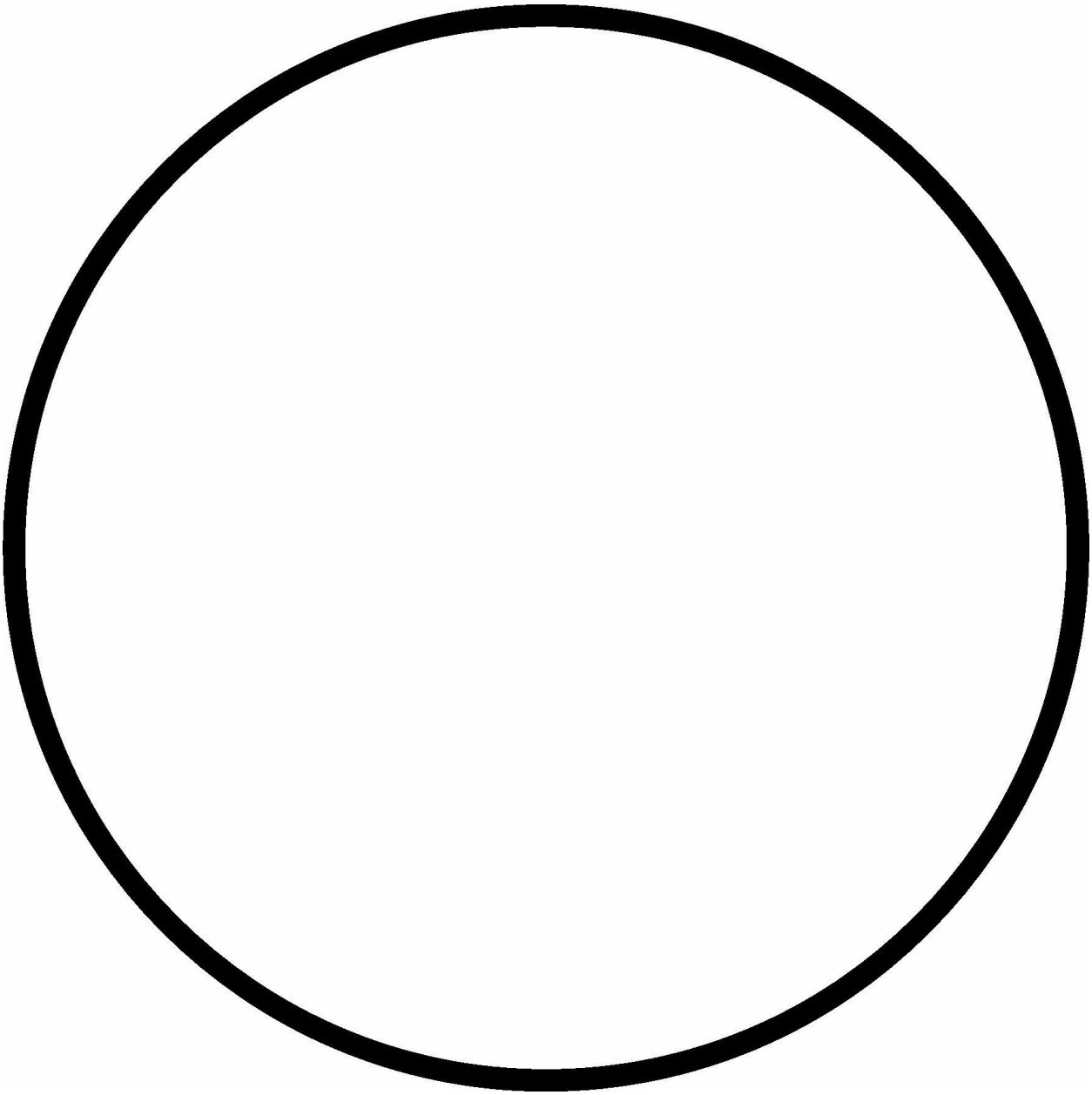


Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 2: Talerz Detektywa Zdrowia

Polecenie: Jesteś Detektywem Zdrowia! Na poniższym talerzu narysuj swój wymarzony, zdrowy obiad. Pamiętaj, aby znalazły się na nim produkty z co najmniej TRZECH różnych pięter Piramidy Zdrowia (nie licząc szczytu!).



Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 3: Połącz Supermoce!

Polecenie: Każda grupa jedzenia daje nam inną supermoc. Dopisz supermoc (A, B, C lub D) do produktu.

Produkty

1. Owoce i Warzywa
2. Produkty Zbożowe (Kasza, Chleb)
3. Nabiał (Mleko, Ser)
4. Mięso i Ryby

Supermoce

A. Paliwo na długi czas i energia dla mózgu.

B. Budowanie silnych mięśni i pomoc we wzrastaniu.

C. Ochrona przed chorobami i mnóstwo witamin.

D. Budulec dla mocnych i zdrowych kości (wapń).

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji