**KONSPEKT ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH**

**Temat:** Zdrowie, ruch i żywienie – czyli Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

**Nauczyciel wychowawca:** Katarzyna Bieda

**Grupa wiekowa:** łączona: przedszkolna i szkolna (klasy 1-3, 4-8)

**Miejsce:** Świetlica Kliniki Kardiologii - Zespół Szkół Specjalnych Nr 78 im. Ewy Szelburg – Zarembiny w ,,Instytucie Pomnik – Centrum zdrowia Dziecka” w Warszawie

**Czas trwania**: ok. 45 minut

**Kompetencje kluczowe:**

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji: umiejętność: wyrażania, interpretowania pojęć, myśli, faktów, podejmowania interakcji, poszukiwania, gromadzenia i przetwarzania informacji,

- kompetencje w zakresie umiejętności uczenia się: nabywanie i przyswajanie nowej wiedzy, umiejętność indywidualnej i grupowej pracy, wykorzystania zdobytej już wiedzy w ćwiczeniu,

- kompetencje społeczne: rozumienie zasad postępowania, zasad reguł zachowania w grupie, umiejętność współpracy, komunikacji,

- inicjatywność: umiejętność kreatywnego myślenia, planowania.

- świadomość i ekspresja kulturalna: umiejętność twórczego wyrażania myśli, uczuć, wrażliwość na walory estetyczne, ekspresja i kreatywność w działaniu, rozwijanie samoświadomości, decyzyjności, skłanianie do autorefleksji.

**Cele ogólne:**

**-** poznanie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej,

- pobudzanie do ruchu i aktywności,

- niwelowanie stresu związanego z hospitalizacją.

**Cele szczegółowe**

**Dziecko:**

- rozumie rolę żywności dla organizmu człowieka,

- rozumie pojęcie Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej,

- wskazuje, jakie produkty znajdują się na poszczególnych piętrach Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej,

- wymienia składniki żywności i podaje ich źródła,

- wskazuje, jaką funkcję pełnią składniki żywności dla organizmu człowieka,

- zna najważniejsze elementy zdrowego stylu życia,

- tworzy własną Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

**Cele terapeutyczne:**

- odreagowanie napięć związanych z pobytem w szpitalu,

- odwrócenie uwagi od zabiegów medycznych,

- rozwijanie więzi koleżeńskich i współdziałania w grupie,

- kształtowanie pozytywnego stosunku do siebie i swojej pracy,

- wzmacnianie samooceny,

- integracja grupy pacjentów.

**Metody:** słowna, praktycznego działania, zadań stawianych dzieciom, burza mózgów

**Formy:** zindywidualizowana praca z całą grupą

**Pomoce dydaktyczne:** kartki z bloku technicznego (format a3), wycięte z gazet zdjęcia i obrazki przedstawiające różne produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, produkty białkowe, oleje roślinne, plansza lub prezentacja z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

**Przebieg zajęć:**

1. **Zajęcia wstępne** – zabawa integracyjna powitanie: ,,*Witam wszystkich którzy:*

*- lubią jeść mandarynki,*

*- lubią jeść czekoladę,*

*- lubią jeść ziemniaki,*

*- lubią jeść ser biały,*

*- lubią pić wodę,*

*- lubią jeździć na rowerze”.*

Wprowadzenie do tematu.

1. **Zajęcia właściwe.**

* **Burza mózgów:** Zdrowie – co to właściwie jest?

Nauczyciel zadaje dodatkowe pytania:

*- Jak ważne w życiu człowieka jest zdrowie?*

*- Czy człowiek musi jeść i pić?*

*- Dlaczego to co jemy i pijemy ma wartość dla naszego organizmu?*

*- Co to jest dieta?*

*- Z jakiego powodu musimy dbać o to co jemy?*

*- Co to jest zdrowa żywność?*

*- Czego powinniśmy unikać w codziennej diecie?*

*- Czy aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia?*

* **Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej**

Nauczyciel pyta dzieci czy wiedzą co to jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, na czym polega, czy są jakieś zasady, czy jest ważna (dlaczego). Prosi o wymienienie produktów polecanych i niepolecanych w diecie.

Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów, omawia rolę żywności w życiu człowieka, np:

*,,Człowiek musi jeść, ponieważ żywność m.in.: dostarcza energii, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie, buduje i regeneruje, poprawia samopoczucie.*

*Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie. Mówi, co i w jakich ilościach należy jeść. Na dole znajdują się produkty, które powinny być podstawą diety, natomiast na samej górze te, które powinniśmy jeść w mniejszych ilościach”.*

Nauczyciel pyta uczniów: *domyślacie się co jest na dole, a co u góry piramidy?*

* Zadanie praktyczne – Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej według mnie. Dzieci przerysowują kształt piramidy na kartki (format a3). Wypełniają piramidę wyciętymi z gazet zdjęciami i obrazkami przedstawiającymi różne produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, produkty białkowe, oleje roślinne.

- Omówienie poszczególnych pięter – grup produktów. Dzieci wymieniają produkty z przyklejonych obrazków i wspólnie z nauczycielem sprawdzają, czy pogrupowali je zgodnie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Nauczyciel krótko omawia składniki żywności i ich funkcje:

*- Węglowodany to paliwo dla organizmu – dają siłę, uczucie sytości i smak.*

*- Białka budują i regenerują organizm – produkty spożywcze bogate w białko pozwalają zachować siłę! (Białko może pochodzić od zwierząt lub roślin).*

*- Tłuszcze są niezbędne, ale w odpowiednich ilościach – w swojej diecie potrzebujesz ich różnych rodzajów.*

*- Witaminy to klucz do zdrowia! Biorą udział w większości procesów w Waszych ciałach!*

*- Składniki mineralne są jak diamenty dla organizmu – podobnie jak witamy biorą udział w większości procesów w Waszych ciałach!*

*- Wasze ciała w większości składają się… z wody! Woda jest niezbędne do życia, oczyszcza i odświeża ciało.*

* Czy warto być aktywnym? – rozmowa swobodna z dziećmi. Nauczyciel pyta, czy warto być aktywnym, czy trzeba się wysypiać, czy można spędzać dużo czasu wolnego przed ekranem?

Nauczyciel podsumowuje: *Regularna aktywność fizyczna jest bardzo ważna dla zdrowia, bądźcie aktywni każdego dnia minimum 60 minut!*

*Wysypianie się jest bardzo ważne – wtedy wasze mózgi mogą odpocząć i się zregenerować. Zdrowy sen jest szczególnie ważny dla waszych młodych, rosnących organizmów.*

*Ograniczcie oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do rozsądnych ilości – w zasadach to maxymalnie 2 godziny dziennie.*

1. **Zajęcia końcowe**

* Pamiętacie jakie są najważniejsze zasady zdrowego stylu życia?

Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi dzieci:

*- Jedz regularnie 5 posiłków dziennie (oraz myj zęby po jedzeniu – higiena jamy ustnej jest bardzo ważna),*

*- Jedz 5 porcji warzyw i owoców,*

*- Pij wodę regularnie,*

*- Jedz produkty zbożowe,*

*- Ogranicz ilość: tłuszczu, soli i cukru,*

*- Ćwicz regularnie,*

*- Wysypiaj się,*

*- Sprawdzaj regularnie masę i wysokość swojego ciała.*

* Analiza własnego sposobu żywienia. Nauczyciel skłania dzieci do refleksji – czy ich nawyki żywieniowe są prawidłowe, czy coś należy zmienić, czy coś wymaga zmiany.
* Ewaluacja – każdy uczeń kończy zdanie: ,,*Dziś na zajęciach…*”
* Czynności porządkowe.
* Podziękowanie i pożegnanie.

Załącznik



Grafika pochodzi ze strony: <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia> (dostęp: 11.12.2020r.)