**Lekcja 10**

SCENARIUSZ LEKCJI:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZĘŚĆ PUBLIKOWANA:** |  | | | |
| **PRZEDMIOT:** | * **PRZYRODA / BIOLOGIA** * **GODZINA WYCHOWAWCZA** * **W-F** | | | |
| **GRUPA DOCELOWA:** | * **UCZNIOWIE IV KLASY** * **UCZNIOWIE V KLASY** * **UCZNIOWIE VI KLASY** | | | |
| **TEMAT:** | **Małymi krokami do lepszego zdrowia.** | | | |
| **CEL OGÓLNY** | Wzbudzenie w uczniach chęci do pracy nad zmianą nawyków żywieniowych. | | | |
| **CELE OPERACYJNE** | Uczeń wie, na czym polega metoda małych kroków, zna metodę elastycznego sposobu odżywiania się 80/20 i potrafi zastosować ją w codziennym życiu. | | | |
| **METODY** | Wykład  Dyskusja  Praca indywidualna | | | |
| **FORMY:** |  | | | |
| **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** | | | | |
| * **Prezentacja** | * **Ćwiczenie indywidulne**: nawyki pod lupą | * **Ćwiczenie grupowe:** | * **Quiz** | * **Test** |
| * **Zadanie multimedialne na platformie** | * **Test** | * **Infografika : talerz- metoda 80/20** | * **Fragment filmu:** | * **Animacja** |
| * **Karta pracy do pobrania** | * **Plakat** | * **Plansza:** | * **Inne:** | * **Inne:** |
| **OPIS PRZEBIEGU LEKCJI** | 1. Wykład   - dlaczego warto wprowadzać zmiany metodą małych kroków  - na co zwrócić uwagę przy planowaniu wprowadzania zmian nawyków żywieniowych  - metoda elastycznego sposobu odżywiania się- 80/20  2) Ćwiczenie indywidualne  - wybór jednego nowego zdrowego nawyku, jaki uczeń chce wdrożyć w życie (z listy pozytywnych nawyków)  3) Dyskusja  4) Podsumowanie i omówienie zadania domowego | | | |
| **CZĘŚĆ OPERACYJNA – WSKAZÓWKI DLA OPRACOWANIA FINALNEJ WERSJI MATERIAŁÓW** | | | | |
| **ZAŁĄCZNIKI (proszę wskazać załączniki:** | Wymagane: Prezentacja/ Materiał merytoryczny  Alternatywne: Opis ćwiczeń/ Opis zadań/ Treść testu/ Opis quizu/ Wskazówki i zawartość merytoryczna infografiki, zawartość. Opis animacji, etc.  Infografika na podstawie przykładu- **załącznik nr 39**- bez alkoholu! 😉  Ćwiczenie indywidualne- **załącznik 40**  Zadanie domowe- karta pracy do pobrania- **załącznik 41** | | | |
| **OPIS POTRZEBNYCH MATERIAŁÓW WSPIERAJĄCYCH DO ZAŁĄCZNIKÓW** | Wszystko w załączniku dla grafika | | | |
| **WSKAZÓWKI DLA GRAFIKA** | Odniesienie jeśli informacje zawarto w załącznikach- np.. treści prezentacji/ opisów *Np. patrz załącznik – test* | | | |

Materiał merytoryczny

1. Wykład nauczyciela

Całe nasze życie i to co robimy, to w dużej mierze zestaw nawyków. Wiele czynności wykonujemy automatycznie- to znaczy, że nie musimy zbyt wiele myśleć o wykonywanych czynnościach, możemy na przykład podczas ich wykonywania robić coś jeszcze. Przykładem takiej czynności jest na przykład to, co robimy z samego rana po przebudzeniu. Dla jednych wyrobionym nawykiem każdego poranka jest wypicie szklanki wody, dla innych pójście do łazienki i wykonanie porannej toalety. Wielu dorosłych na przykład każdy dzień zaczyna od włączenia czajnika lub ekspresu do kawy. Jeśli chodzi o jedzenie również w tym temacie działamy zwykle nawykowo, ale niestety wiele z przyzwyczajeń jakie mamy nie sprzyja naszemu zdrowiu, stąd warto wiedzieć, jak je zmienić na lepsze. Przede wszystkim zmiana nawyków to spore wyzwanie, dlatego warto je dobrze zaplanować, ale i wybrać odpowiednią metodę do tego. Jeśli założymy, że od jutra zmieniamy wszystkie nasze nawyki żywieniowe, z pewnością nie mamy szansy na sukces.

Czy pracowaliście już kiedyś nad zmianą nawyków? Czy na przykład ktoś z was postanowił pewnego dnia, że zaczyna wstawać 15 minut wcześniej niż dotychczas, aby być w szkole na czas?

Dz. odpowiadają…

N. uzupełnia wypowiedzi.

Zmiany w stylu życia to dla naszego mózgu nie lada wyzwanie. Nasz mózg bowiem nie jest fanem spektakularnych zmian. Lubi nasze automatyczne czynności, bo wtedy oszczędza sporo cennej energii. Aby nie czuć się przytłoczonym i zniechęconym ogromem zadań do wykonania, najlepiej każdą zmianę rozłożyć na etapy. Aby je zaplanować trzeba przyjrzeć się obecnej sytuacji- dowiedzieć się, jak postępuję i dlaczego, oraz ustalić, jak chcę, żeby było i jak mogę to zrobić. Pomocne w tym wszystkim będzie wasze dzisiejsze ćwiczenie.

Zanim do niego przejdziemy poznacie bardzo wygodną do stosowania, elastyczną metodę żywienia zwaną 80/20.

Czy wiecie, na czym ona polega?

Dz. odpowiadają.

N uzupełnia wypowiedzi: Aby uniknąć szybkiego zniechęcenia w pracy nad nawykami żywieniowymi warto stosować podejście, które łączy ze sobą zarówno zalecenia z talerza zdrowia, ale też bierze pod uwagę to, że czasami mamy prawo sięgać po produkty, których jedzenie po prostu sprawia nam radość. Metoda 80/20 mówi o tym, że 80% naszej diety powinny stanowić produkty i potrawy wysokiej jakości, bazujące na składnikach naturalnych a jej podstawą powinny być warzywa i owoce. Z kolei 20% z tego, co jemy może oznaczać jedzenie „dla przyjemności”. Czyli jeżeli weźmiemy pod uwagę liczbę posiłków w ciągu tygodnia- na przykład 5 posiłków dziennie x 7 dni mamy pulę 35 posiłków w tygodniu. Niech zatem 80% z nich czyli 28 posiłków stanowią zdrowe potrawy i produkty, a 7 z nich mogą stanowić produkty, które zjadamy, bo bardzo nam smakują. Niech to będzie na przykład 1 deser czy przekąska. Oczywiście możemy zawsze zjeść mniej tak zwanych produktów „rekreacyjnych” – w zasadzie im mniej tym lepiej. Jak widzicie można podchodzić do żywienia w sposób elastyczny, brać pod uwagę realia. W końcu radość z jedzenia też jest ważna. Jak zawsze wszystko sprowadza się tutaj do umiaru i dbania o odpowiednie proporcje składników w diecie.

1. Ćwiczenie

A teraz zapraszam do wykonania ćwiczenia- bierzemy nawyki pod lupę.

1. Dyskusja

Omówmy teraz wasze ćwiczenie. Czy udało wam się wypisać zarówno dobre, jak i złe nawyki? Jaki nawyk lubicie a jaki najbardziej wam przeszkadza?

Co było dla was trudne w tym zadaniu? Czy po tym ćwiczeniu zamierzacie podjąć pracę nad wybranym nawykiem?