

SCENARIUSZ

PIRAMIDA ZDROWIA UCZNIĄ

CELE:

1. Zapoznanie dzieci z Piramidą Zdrowia – pożądanym modelem zdrowego odżywiania.
2. Uczenie dzieci krytycznej oceny własnego sposobu odżywiania i zachowań.
3. Kształtowanie umiejętności wyboru właściwych produktów do spożycia.

POMOCE:

1. Mapa świata. Na zajęcia jest potrzebna mapa świata, na której dobrze widać kontynent afrykański – nauczyciel może pożyczyć mapę z pracowni geograficznej lub przynieść atlas świata.
2. Zdjęcia przedstawiające starożytny Egipt i piramidy. Nauczyciel może też przynieść na zajęcia np. album o Egipcie. Warto przygotować takie zdjęcia, na których byłoby widać, w jaki sposób budowano piramidy.
3. Plakat z Piramidą Zdrowia (w materiałach pomocniczych w formacie A4)
4. Rysunki przedstawiające produkty z Piramidy Zdrowia. Na zajęcia należy przygotować kilka rysunków produktów z każdego piętra piramidy, mogą to być np. wybrane owoce i warzywa, jajka, ser, ryba, kasza, masło. Warto też przynieść rysunki lub zdjęcia przedstawiające ćwiczące dzieci. Można przygotować rysunki żelków, batoników, słodkich napojów gazowanych.
5. Karta pracy ucznia „Piramida Zdrowia Ucznia”.

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: budowanie wehikułu czasu.
2. Pogadanka: opowieść o starożytnym Egipcie i powstaniu piramid.
3. Jak zbudowana jest Piramida Zdrowia?
4. Zabawa edukacyjna „Na które jadę piętro?”.
5. Podsumowanie: Czy Wasz sposób odżywiania przypomina ten przedstawiony w Piramidzie Zdrowia?

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Wprowadzenie: budowa wehikułu czasu.

Na dzisiejszych zajęciach przeniesiemy się w odległe czasy i w nieznanne nam miejsca. Aby tak się stało, musimy posłużyć się naszą wyobraźnią. Pojazdem, który nam tę podróż umożliwi, będzie wehikuł czasu, który pozwala na przenoszenie się w czasie i przestrzeni, oczywiście w wyobraźni. Zbudujemy sobie dzisiaj taki pojazd – wykorzystamy do tego krzesła.

Dzieci z pomocą nauczycielki budują wehikuł czasu (ustawiają krzesła jedno za drugim), zajmują miejsca w wehikule i rozpoczynają podróż – przenoszą się w czasy starożytnego Egiptu. Nauczyciel wciela się w rolę przewodnika i – aby pomóc dzieciom przenieść się w tak odległe czasy – pokazuje na mapie Afrykę i Egipt, a następnie zdjęcia piramid i opowiada historię ich powstania.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Pogadanka: opowieść o starożytnym Egipcie i powstaniu piramid.

Piramidy to starożytne budowle, które powstały tysiące lat temu w Egipcie. Piramidy były grobowcami wybudowanymi dla faraonów. Wiele z nich przetrwało do dziś.

W pogadance warto zwrócić uwagę jak długo piramidy przetrwały oraz jak dużymi budowlami były.

W przygotowaniu pogadanki pomocna może być lekcja „Egipt państwo nad Nilem”, która dostępna jest na platformie epodreczniki.pl.

Link do lekcji: <https://epodreczniki.pl/a/egipt---panstwo-nad-nilem/D11E9vuD0>

Jak zbudowana jest Piramida Zdrowia?

Dowiedzieliście się, że piramidy to budowle, które przetrwały tysiące lat. Najbardziej trwała była ich podstawa, czyli część zbudowana na ziemi. Na dzisiejszych zajęciach zapoznamy się z inną piramidą – Piramidą Zdrowia. Piramida Zdrowia pokazuje, jak należy się właściwie odżywiać, aby zawsze czuć się dobrze i nie chorować. *Nauczyciel pokazuje dzieciom Piramidę Zdrowia i prosi, aby ją opisały. Uczniowie kolejno wymieniają swoje spostrzeżenia.*

Na dole znajdują się produkty, które powinno się jeść codziennie. Wyżej znajdują się produkty, które należy jadać w mniejszych ilościach. Podstawa, podobnie jak to było w piramidach egipskich, decyduje o tym, czy budowla będzie trwała. Ta budowla to wasze zdrowie. Jak widzicie, podstawą piramidy jest aktywność fizyczna. Jeśli chcecie być zdrowi, to zamiast spędzać czas przed komputerem czy telewizorem, powinniście biegać, jeździć na rowerze, pływać. Jakiego rodzaju aktywności lubicie najbardziej?

Dyskusja na temat zwyczajów żywieniowych i aktywności dzieci.

Zabawa edukacyjna „Na które jadę piętro?”

Nauczyciel rozdaje wybranym dzieciom rysunki produktów z Piramidy Zdrowia (robi to w taki sposób, aby pozostali uczniowie nie widzieli, co te rysunki przedstawiają). Dzieci, które otrzymały rysunki, za pomocą gestów starają się pokazać produkt z rysunku, a pozostałe odgadują, co to jest i na którym piętrze piramidy powinien się znaleźć („wjechać”). Można też przydzielić rysunki przedstawiające: żelki, batoniki, słodkie napoje gazowane. Dzieci wówczas powiedzą, że takich produktów nie ma w Piramidzie Zdrowia.

Podsumowanie: Czy Wasz sposób odżywiania przypomina ten proponowany w Piramidzie Zdrowia?

Widzicie, że te produkty, których jadacie najwięcej, to nie zawsze te, które znajdują się na dole Piramidy Zdrowia. Jeśli chcecie być zdrowi, to musicie zmienić swoje zwyczaje żywieniowe.

- Jak zmienić zwyczaje żywieniowe na lepsze? – dyskusja.
- Jakiego są Wasze postanowienia odnośnie zmiany zwyczajów żywieniowych?

Nauczyciel zapisuje postanowienia na tablicy i głośno je odczytuje.

PRACA DOMOWA:

Karta pracy ucznia „Piramida Zdrowia Ucznia”.

Zdrowo jem, więcej wiem!

KARTA PRACY UCZNIĄ

PIRAMIDA ZDROWIA UCZNIĄ

Zakreśl, które produkty powinieneś/powinnaś jadać codziennie.

<p>PIECZYWO RAZOWE</p> 	<p>GRUSZKI</p> 	<p>JABŁKO</p> 
<p>BATONIKI</p> 	<p>JOGURT</p> 	<p>CHIPSY</p> 
<p>JAJKO</p> 	<p>NAPÓJ GAZOWANY</p> 	<p>MARCHEW</p> 
<p>RYBA</p> 	<p>FRYTKI</p> 	<p>WODA</p> 

Zdrowo jem, więcej wiem!

Narysuj produkty, które nie służą zdrowiu.

Kącik dla Mamy i Taty

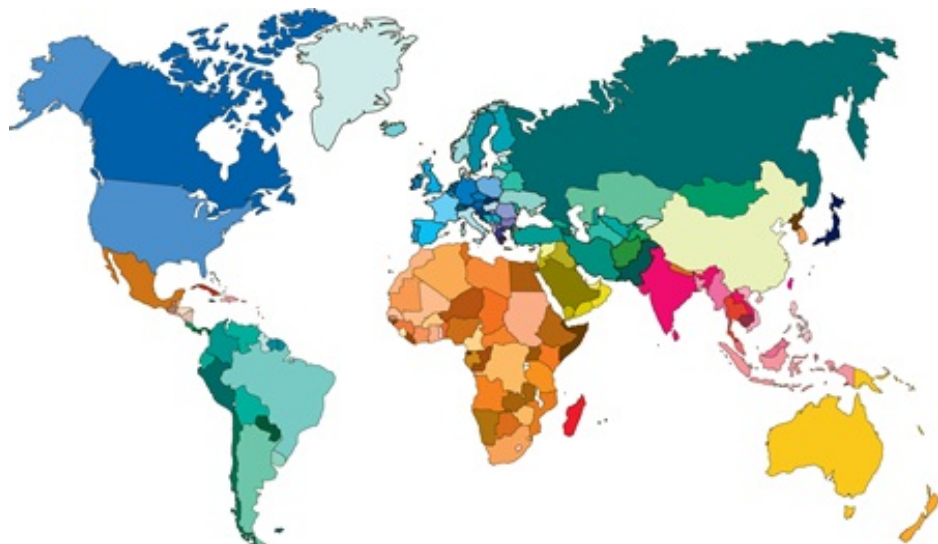
Drodzy Rodzice! Obejrzyjcie razem z dzieckiem Piramidę Zdrowego Żywienia, która znajduje się na stronie zdrowojem.fundacjabos.pl/piramida-zdrowia-ucznia. Wspólnie zastanówcie się, jakie nowe, zdrowe produkty możecie wprowadzić do rodzinnego jadłospisu.

Zdrowo jem, więcej wiem!

MATERIAŁY POMOCNICZE


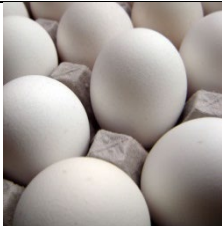








PIRAMIDA ZDROWIA UCZNIĄ

Pomocnicza mapa świata.



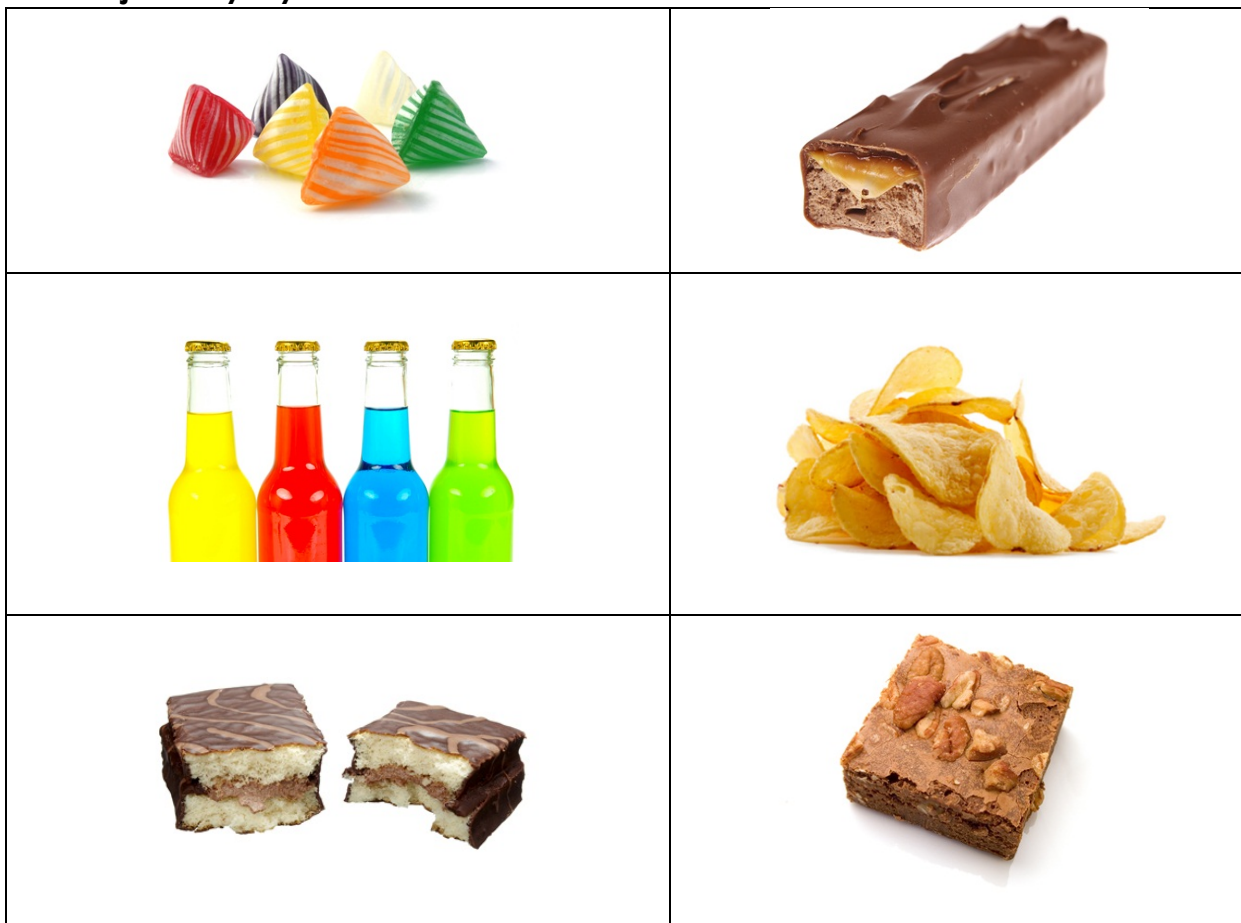
Zdrowo jem, więcej wiem!

Produkty z piramidy zdrowia.

Zdrowo jem, więcej wiem!

Ilustracje słodczy.



Plakat Piramidy Zdrowia wraz z komentarzem (następna strona)

PIRAMIDA ZDROWIA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

WODA
CODZIENNIE



TŁUSZCZE, ORZECHY

10 GODZIN



SNU

MYJEMY
ZĘBY



MIĘSO, DRÓB, RYBY, JAJA,
NASIONA ROŚLIN STRĄCzkOWYCH

MNIEJ
URZĄDZEŃ
ELEKTRONICZNYCH
MAKS.
2 GODZINY
DZIENNIE



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE
(jogurty, sery twarogowe, sery żółte)

ZIOŁA
ZAMIAST SOLI



PRODUKTY ZBOŻOWE

KONTROLUJEMY
WAGĘ



WARZYWA I OWOCE

NIE ZAPOMINAJ
O RUCHU



Na podstawie „Piramidy zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”, Instytut Żywności i Żywienia, 2019

Zdrowo jem, więcej wiem!

PIRAMIDA ZDROWIA – KOMENTARZ DO ZMIAN

Podczas IV Narodowego Kongresu Żywnościowego (w styczniu 2019 r.) naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia zaprezentowali nową Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Dużą rewolucją była już ostatnia zmiana w 2017 r., kiedy okazało się, że to nie produkty zbożowe, a warzywa i owoce powinny stanowić podstawę diety. Co i dlaczego zmieniło się teraz?

Aktywność fizyczna to nie wszystko

Oczywiście ruch i aktywność fizyczna nadal stanowią podstawę utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia najmłodszych, ale w ostatnich latach naukowcy zidentyfikowali kolejne czynniki związane ze stylem życia, które mają znaczący wpływ na zdrowie. Stąd zmiana nazwy samej Piramidy. Spostrzegawczy już zapewne zauważyli, że od dziś będziemy mówić nie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży, ale o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. Na jakie zatem czynniki powinniśmy dodatkowo zwracać uwagę?

Myjemy zęby

Niestety próchnica stanowi dość istotny problem wśród polskich dzieci. Prawie 70% siedmiolatków i 85% dwunastolatków ma próchnicę! Te przerażające dane pokazują tylko jak duża jest potrzeba uświadamiania najmłodszych (i ich opiekunów) o konieczności regularnego mycia zębów. Prawidłowa higiena jamy ustnej ma znaczący wpływ na ogólny stan zdrowia.

Wysypiamy się

Odpowiednia długość i jakość snu mają niezaprzeczalny wpływ na rozwój i funkcjonowanie młodych ludzi. Zbyt krótki sen bardzo negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zdolności poznawcze (szkoła!) oraz nastrój. Udowodniono, że zbyt mała ilość snu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia nadmiernej masy ciała. Przyjmuje się, że dzieci w wieku 6-12 lat powinny spać minimum 10 godzin na dobę. Zatem wyłączamy komputery, telewizory, zabieramy smartfony i tablety i pilnujemy, aby najmłodsi domownicy kładli się spać wcześniej.

Mniej urządzeń elektronicznych

Zaleca się, aby dzieci i młodzież codziennie spędzały minimum 60 minut na aktywności fizycznej. Niestety w ostatnich czasach ruch i zabawa na świeżym powietrzu wypierane są przez bardziej stacjonarne atrakcje – telewizor i komputer. Co więcej, wykazano, że czas spędzany przed tego typu urządzeniami sprzyja podjadaniu produktów niezalecanych w codziennym żywieniu. Dlatego w nowej Piramidzie uwzględniono ograniczenie oglądania telewizji, korzystania z komputera i innych urządzeń elektronicznych do maksymalnie 2 godzin dziennie.

Ważymy się regularnie

Regularne kontrolowanie wzrostu i masy ciała pozwalają na wczesne wykrycie i eliminowanie niekorzystnych zmian w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży. Dotyczy to zarówno nadmiaru, jak i zbyt niskiej masy ciała! Najlepiej, jeśli robić to będzie lekarz, pielęgniarka lub dietetyk. Wówczas mamy pewność, że wyniki będą prawidłowo interpretowane w oparciu o siatki centylowe i tabele norm rozwoju określone dla wieku i płci.