

MODUŁ I ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO

TREŚCI/ZADANIA	PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW	PLANOWANE EFEKTY
1.Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia.	<ul style="list-style-type: none">• pogadanki na lekcjach na temat zdrowego żywienia• prelekcje dla rodziców na zebraniach• filmy edukacyjne dotyczące zdrowej żywności• stworzenie plakatu piramidy żywienia• układanie prawidłowych jadłospisów• sporządzenie zasad zdrowego odżywiania	<ul style="list-style-type: none">• uczeń potrafi dokonać podziału produktów spożywczych na grupy• wymienia produkty właściwe w swojej diecie• podejmuje decyzję o zmianie nawyków żywieniowych• potrafi ułożyć zdrowe menu• zna 10 zasad zdrowego odżywiania
2.Promocja zdrowej żywności	<ul style="list-style-type: none">• prezentacja multimedialna dla dzieci i rodziców przygotowana przez absolwentki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.• zajęcia edukacyjne z zakresu wyrabiania prawidłowych nawyków żywieniowych• kulinarne zajęcia praktyczne• organizacja dni promujących zdrowie, festyn rodzinny.	<ul style="list-style-type: none">• uczeń zna zasady prawidłowego żywienia• rozpoznaje i nazywa zdrową żywność• wspólnie z rodzicami przygotowuje zdrowe posiłki i przekąski• kształtowanie świadomości rodziców dotyczącej zdrowego, racjonalnego żywienia

<p>3.Poznanie skutków niewłaściwego odżywiania</p>	<ul style="list-style-type: none"> • projekcja filmu pt.,,Super Size Me" dla uczniów gim. • prelekcja pielęgniarki szkolnej o konsekwencjach nieprawidłowego odżywiania • organizacja dnia walki z nadwagą • prezentacja multimedialna dotycząca produktów, które należy spożywać a których należy unikać. 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń wie jakie zagrożenie wynika z nieprawidłowego odżywiania • potrafi obliczyć swoje BMI • wie, że należy eliminować spożywanie produktów o niskich walorach odżywczych tj.żywność typu fast-food, słodczy, napojów słodzących i inne.
<p>4.Higiena przygotowywania i spożywania posiłków.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki na temat zachowania higieny przy stole • konkurs plastyczny dotyczący przestrzegania prawidłowej higieny rąk • spotkania z pielęgniarką szkolną • przygotowywanie wspólnych śniadań klasowych • wspólne mycie rąk przed posiłkami • organizacja konkursu ABC zachowania przy stole 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń przestrzega zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków • dba o czystość rąk • wie jak duży wpływ na nasze życie i zdrowie ma prawidłowa higiena rąk • nakrywa do stołu • rozróżnia prawidłowe zachowanie się przy stole od niewłaściwego