

mgr Jacek Markiewicz- nauczyciel WF

**Scenariusz zajęć z wychowawcą w klasie I Branżowej Szkoły Zawodowej
na temat: Zdrowe odżywianie. Jak energetyki wpływają na młodzież.**

1. Cele lekcji.

Cel ogólny: promowanie zdrowego stylu życia.

Cele lekcji:

Uczeń:

- zna „Piramidę żywienia” oraz wytyczne dotyczące prawidłowego odżywiania, które uwzględniają najnowsze trendy w dietetyce i zdrowym stylu życia,
- zna działanie i wpływ energetyków na organizm,
- zna ustawę wprowadzającą zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18 roku życia,
- ma świadomość, że aktywny wypoczynek służy zdrowiu,
- analizuje i w miarę potrzeb koryguje swój styl życia.

Metody i formy pracy:

- pogadanka,
- bank pomysłów, burza mózgów,
- mini wykład,
- rozmowa kierowana,
- praca w zespole klasowym,
- praca indywidualna.

Środki dydaktyczne:

- film „Piramida zdrowego żywienia dzieci i młodzieży”
<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>
- film „Jak energetyki wpływają na młodzież?”
<https://www.youtube.com/watch?v=57n27-aZolo&t=23s>
- prezentacja multimedialna o produktach żywnościowych – opracowanie własne,
- prezentacja multimedialna o pozytywnych i negatywnych zachowaniach związanych ze zdrowiem – opracowanie własne.

Przebieg lekcji:

Faza przygotowawcza:

Czynności organizacyjne, sprawdzenie listy obecności, dokonanie wpisu w dzienniku lekcyjnym, podanie tematu lekcji.

Faza realizacyjna:

1. Integracja uczniów

Nauczyciel prosi, by uczniowie, którzy wykonali wymienione kwestie podnieśli rękę.

Dzień dobry wszystkim, którzy:

- zjedli dzisiaj w domu śniadanie,
- codziennie jedzą owoce na drugie śniadanie,
- codziennie piją mleko,
- jeżdżą na rowerze, uprawiają różne sporty,
- dbają o swoją urozmaiconą dietę,
- są uśmiechnięci i pozytywnie nastawieni do świata,
- i tym, którzy nie wykonali żadnych czynności z wcześniej wypowiedzianych.

2. Zapoznanie z celami lekcji.

3. Pogadanka wprowadzająca do tematu. Rozmowa kierowana pytaniami nauczyciela.

a) Podanie **definicji** zdrowia:

Zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia – „*to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.*”

b) Krótka dyskusja na temat, jak uczniowie określają zdrowie, jak należy o nie dbać, od czego -ich zdaniem- ono zależy.

4. Mini wykład na temat zdrowego odżywiania.

Nauczyciel wyświetla na tablicy multimedialnej zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych – komentuje prezentowane zagadnienia:

- Jedz regularnie minimum trzy posiłki dziennie.

- Twoje codzienne pożywienie powinno zawierać różnorodną żywność pochodzenia roślinnego i zwierzęcego.
- Spożywaj codziennie produkty zbożowe oraz warzywa i owoce. Warzywa najlepiej jeść na surowo lub krótko gotowane.
- Dwa a najlepiej trzy razy dziennie spożywaj mleko, biały ser, jogurty lub kefiry o obniżonej zawartości tłuszczu.
- Mięso i jego przetwory jedz w ilościach umiarkowanych, dwa lub trzy razy w tygodniu. Wybieraj mięso chude. W pozostałe dni jadaj dania z ryb i roślin strączkowych (fasola groch, soja).
- Ograniczaj ilość spożywanego tłuszczu. Do przyrządzania potraw tłuszcze zwierzęce zastępuj olejami lub oliwą z oliwek.
- Ograniczaj spożywanie soli kuchennej. Jedna płaska łyżeczka soli dziennie dodawana do potraw powinna wystarczyć. Nie dosalaj.
- Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Zamiast słodczy jadaj więcej owoców i warzyw.
- Bądź aktywny ruchowo. Pomoże Ci to utracić nadmiar dostarczonych z pożywieniem kalorii. Pamiętaj, że ruch może często zastąpić lekarstwo, lecz żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu.

5. Nauczyciel wyświetla uczniom film „Piramida zdrowego żywienia dzieci i młodzieży”, omawia i wyjaśnia prezentowane treści.

6. Praca w zespole klasowym. Ćwiczenie – budujemy piramidę zdrowego żywienia.

Nauczyciel wyświetla na tablicy multimedialnej prezentację zawierającą rysunki produktów żywieniowych, które uczniowie układają w piramidę zdrowego żywienia.

7. Nauczyciel wyświetla uczniom film „Jak energetyki wpływają na młodzież”.

8. Krótka dyskusja na temat obejrzanego filmu.

9. Zapoznanie uczniów z ustawą wprowadzającą zakaz sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18 roku.

Sprzedaż i oznaczenie napojów z dodatkiem kofeiny lub tauryny

- Art. 12l. Za napój z dodatkiem kofeiny lub tauryny w rozumieniu niniejszego rozdziału uważa się wyrób w postaci napoju będący środkiem spożywczym, ujęty w Polskiej Klasyfikacji

Wyrobów i Usług w klasie 10.89 oraz w dziale 11, w którego składzie znajduje się kofeina w proporcji przewyższającej 150 mg/l lub tauryna, z wyłączeniem substancji występujących w nim naturalnie.

- Art. 12m. 1. Zabrania się sprzedaży napojów z dodatkiem kofeiny lub tauryny:
 - 1) osobom poniżej 18. roku życia;
 - 2) na terenie jednostek systemu oświaty, o których mowa w art. 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz. U. z 2023 r. poz. 900 i 1672);
 - 3) w automatach.
- 2. W przypadku wątpliwości co do pełnoletności kupującego sprzedawca może żądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek kupującego.
- Art. 12n. Producent lub importer napoju z dodatkiem kofeiny lub tauryny jest obowiązany do oznaczenia opakowania jednostkowego wyrobu widoczną, czytelną oraz umieszczoną w sposób nieusuwalny i trwałą informacją o treści "Napój energetyzujący" lub "Napój energetyczny".;

10 . Praca w zespole klasowym. Ćwiczenie - „Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu”.

- Wyświetlenie prezentacji zawierającej ilustracje z różnymi zachowaniami związanymi ze zdrowiem. Zadaniem zespołów jest przyporządkowanie rysunków do dwóch grup: zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania zagrażające zdrowiu.
- Omówienie wyników na forum klasy.

Faza podsumowująca:

Dzisiaj na lekcji rozmawialiśmy o naszym zdrowiu. Sprawdźmy co zapamiętaliście. Nauczyciel zadaje pytania, na które uczniowie odpowiadają.

- Jakie są zasady zdrowego odżywiania?
- Czy osoby poniżej 18 roku życia mogą kupić napój energetyczny?
- Co to znaczy dbać o higienę swojego ciała?
- Co rozumiemy pod pojęciem „aktywny wypoczynek”? Podajcie przykłady.
- Jakie efekty uboczne w organizmie powoduje picie energetyków?

Zakończenie lekcji:

Aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je wcielać w życie. Największe powodzenie można osiągnąć poprzez realizację takich zadań jak: dbanie o

właściwe odżywianie się i systematyczną aktywność fizyczną, ograniczanie skutków stresu oraz wyeliminowanie uzależnień.

Bibliografia:

A. Bean, *Żywnienie w sporcie*, Zysk i S-ka, Poznań 2014.

K. Białous, *Dieta i trening. Jak zdrowo budować siłę i wytrzymałość*, Samo Sedno, Warszawa 2016.

J. Mizera, K.M. izera, *Dietetyka Sportowa. Co jeść, by trenować efektywnie*, Galaktyka, Warszawa 2021.

„Żywność, Nauka. Technologia. Jakość”, Suplement nr 4, Organ Naukowy PTTŻ- kwartalnik, Kraków 2001.

Piramida Zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, dostęp on-line: ncez.pzh.gov.pl

Czym są napoje energetyczne? Jak działają na organizm dzieci i młodzieży? Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Siemiatyczach, dostęp on-line: www.gov.pl

Napoje energetyczne, a zdrowie, Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Ostrowi Mazowieckiej, dostęp on-line: www.gov.pl

Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw dostęp on-line: https://orka.sejm.gov.pl/proc9.nsf/ustawy/3258_u.htm