

### **3. Scenariusz zajęć**

**Temat: Aktywnie po zdrowie – o aktywności fizycznej**

**Cel:**

Zapoznanie uczniów z wpływem aktywności fizycznej na zdrowie. Poszerzenie wiedzy uczniów na temat znaczenia zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej.

**Metody:**

pogadanka, zajęcia praktyczne, praca w grupie

**Czas trwania:**

45 minut

**Środki dydaktyczne:**

Plakat z Piramidą Aktywności Fizycznej dla dzieci.

**Materiały pomocnicze:**

tablica, kreda, brystol, kredki, flamastry,

*Nauczyciel przed zajęciami przygotowuje karteczki z różnymi formami aktywności fizycznej (potrzebnych do zabawy w sportowe kalambury). Powinny być to aktywności zawarte w tabeli spalania kalorii (załącznik 2 do scenariusza).*

**Zdobyta wiedza i umiejętności przez ucznia:**

- wymienia i uzasadnia zasady prawidłowego żywienia
- wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie,
- podaje przykłady różnych form aktywności fizycznej jako sposobu na spędzanie wolnego czasu,
- określa właściwą ilość czasu w ciągu dnia przeznaczoną na aktywność fizyczną
- współpracuje w grupie

## **Przebieg zajęć:**

### **1. Część teoretyczna (20 minut) – pogadanka / burza mózgów**

Zapoznanie uczniów z zasadami żywienia 5xU. Na tablicy nauczyciel zapisuje pięć liter U. Prosi uczniów o propozycję tych zasad i prawidłowe odpowiedzi zapisuje na tablicy.

W przypadku trudności nauczyciel naprowadza uczniów na kolejne zasady, zadając pytania w formie zagadki. *Uczniowie podejmują próbę wyjaśnienia poszczególnych zasad, natomiast nauczyciel uporządkowuje i uzupełnia informacje nieuwzględnione przez uczniów.*

#### **1. Urozmaicenie – zagadka: jedzenie różnorodnych produktów, którą odzwierciedla Piramida Zdrowego Żywienia.**

*Dla zapewnienia organizmowi wszystkich składników odżywczych należy zadbać o urozmaicenie diety. Nie ma jednego produktu spożywczego, który dostarczałby do naszego organizmu wystarczających ilości wszystkich składników odżywczych, witamin i minerałów. Organizm człowieka do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje codziennie przynajmniej 80 różnych składników diety. Z tego powodu należy zadbać o urozmaicenie diety i nie zapominać o odpowiednim wyborze jakości produktów. W ciągu dnia w jadłospisie powinny znaleźć się produkty z każdej grupy produktów znajdującej się w piramidzie zdrowego żywienia, czyli produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne, produkty białkowe, zdrowe tłuszcze.*

#### **2. Umiarkowanie w jedzeniu – spożywanie takiej ilości jedzenia jaką potrzebujemy. Nie przejadanie się, ani nie głodzenie.**

*Istotną rolę w codziennym żywieniu odgrywa powolne i spokojne spożywanie posiłków. Jednocześnie podczas jedzenia nie należy oglądać telewizji, pracować przy komputerze czy czytać gazety. Całą uwagę należy poświęcić konsumpcji posiłku, gdyż chroni to przed zjedaniem zbyt dużych ilości pożywienia. Ważne jest, aby od stołu odchodzić z lekkim uczuciem niedosytu. Dopiero po 15 minutach od spożycia posiłku dochodzi do uczucia pełnego nasycenia. Ponadto spożywanie dużych objętościowo posiłków znacznie rozszerza ścianę żołądka, przez co nasz apetyt jest coraz większy. A duża ilość pożywienia skonsumowana w jednym posiłku to również bomba kaloryczna, co przyczynia się do tworzenia tkanki tłuszczowej i przybierania na wadze.*

#### **3. Uregulowanie posiłków – spożywanie 4-5 posiłków dziennie o stałych porach dnia, z przerwami nie dłuższymi niż 4 godziny.**

*Jedną z najistotniejszych zasad racjonalnego żywienia jest spożywanie określonej ilości posiłków w ciągu dnia, w regularnych odstępach czasowych. Ponadto regularność spożywania posiłków jest kluczowym zachowaniem żywieniowym, regulującym uczucie głodu i sytości oraz pozytywnie wpływającym na samopoczucie i kondycję zdrowotną.*

*W ciągu dnia powinno się uwzględniać 4-5 posiłki, w tym 3 główne jak śniadanie, obiad, kolacja oraz dwie przekąski tj. II śniadanie i podwieczorek.*

*Istotne jest by jadać regularnie, tj. przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, a ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem. Śniadanie jest jednym z najważniejszych posiłków w ciągu dnia, gdyż jest to pierwszy posiłek po dłuższej przerwie nocnej. Niezbędny jest on do pozyskania energii potrzebnej do zapamiętywania i koncentracji podczas zajęć szkolnych oraz siły uczestniczenia w zajęciach wychowania fizycznego.*

*Po 3 – 4 godzinach po pierwszym śniadaniu, w celu uzupełnienia zapasów energetycznych, zużywanych podczas intensywnej pracy umysłowej bądź aktywności fizycznej należy spożyć II śniadanie. Każde dziecko powinno codziennie zabierać ze sobą do szkoły II śniadanie w postaci kanapek, sałatek, owoców i warzyw.*

*Kolejnym posiłkiem jest obiad, składający się z zupy lub II dania. Jest to największy posiłek w ciągu dnia dostarczający energię na całe popołudnie.*

*Małą przekąska przed kolacją powinien być podwieczorek, a ostatnim – kolacja. Niezbyt ciężka i obfita, by spokojnie pójść spać.*

*Między posiłkami powinniśmy nie podjadać, a jedynie pić dużo płynów.*

#### **4. Unikanie – w zdrowym żywieniu zaleca się ograniczenie cukru, tłuszczu zwierzęcego oraz soli.**

*Z diety należy wykluczyć produkty będące źródłem „pustych kalorii”, czyli takich, które dostarczają jedynie energię, głównie pochodzącą z cukrów prostych, a nie wnoszą żadnych niezbędnych składników odżywczych. Do grupy tej należy cukier, słodycze, pieczywo cukiernicze, niektóre desery i przetwory owocowe jak dżem czy owoce kandyzowane. Wiele z wymienionych produktów jest również istotnym źródłem tłuszczu, zwłaszcza niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Nadmierne spożycie tych produktów przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości oraz zwiększa ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 oraz próchnicy zębów. Nie zaleca się również stosować dużych ilości soli, której w codziennej diecie nie powinno być więcej niż 5 gram, co odpowiada jednej łyżeczce stołowej. Zbyt duża*

*ilość soli (sodu) w diecie jest czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, zawału serca i innych chorób.*

#### **5. Uprawianie sportu - aktywne spędzanie czasu, podejmowanie różnych aktywności fizycznych.**

*Komentarz nauczyciela do tej zasady:*

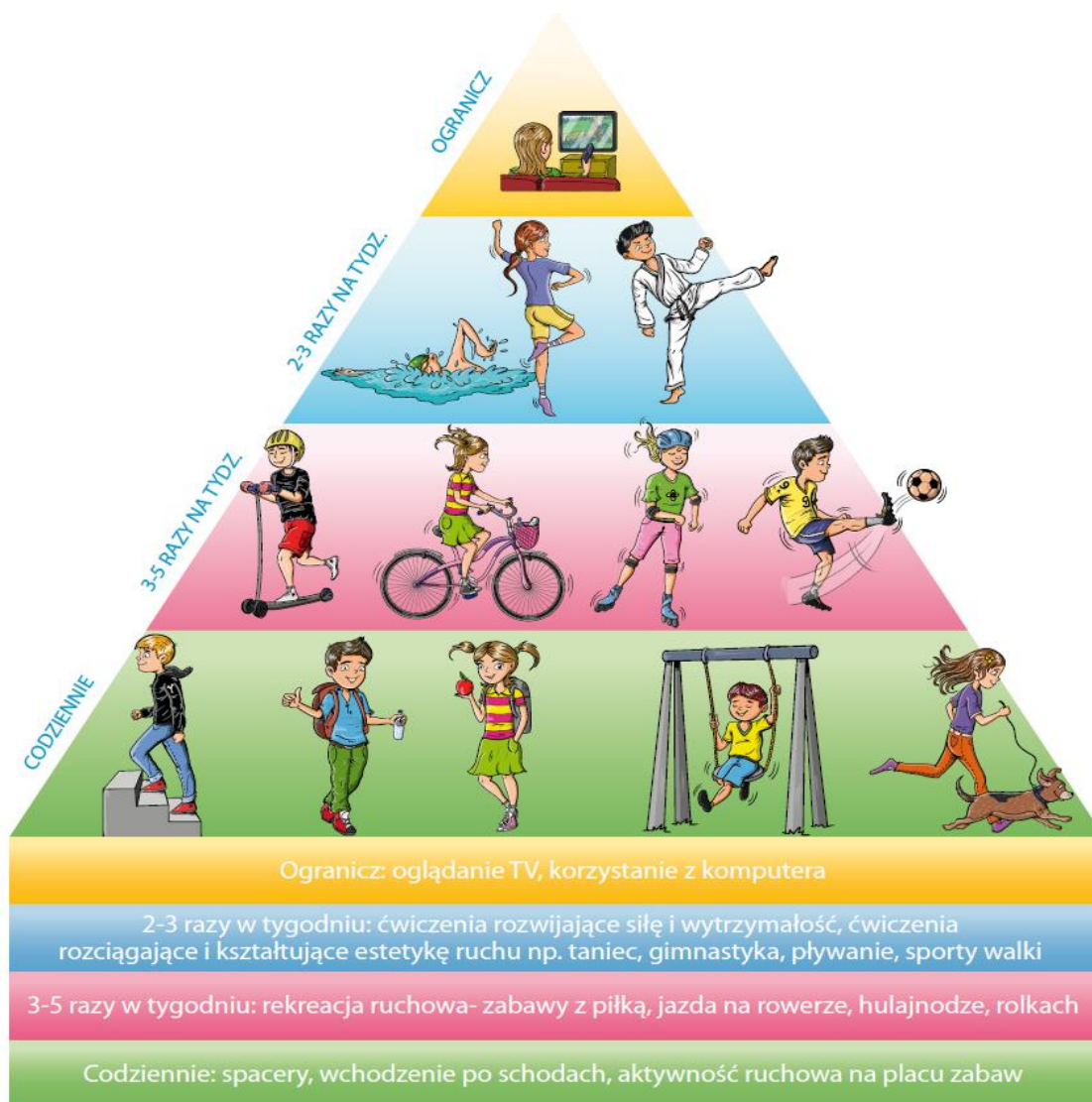
*Aktywność fizyczna powinna występować codziennie, przez minimum godzinę. Dlatego należy wdrożyć do codziennych obowiązków jak największą ilość aktywności fizycznej.*

*Przykładem może być:*

- *prace w ogrodzie, grabienie liści, koszenie trawy,*
- *chodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, unikanie ruchomych chodników,*
- *spacery podczas przerwy na obiad,*
- *ograniczenie używania urządzeń ułatwiających życie np. pilot do telewizora,*
- *aktywna zabawa z kolegami*
- *wyjście do szkoły później i podbiegnięcie do autobusu itp.*

#### **Rozszerzenie treści dotyczących aktywności fizycznej. Pogadanka.**

Omówienie Piramidy Aktywności Fizycznej. Uczniowie rozpoznają proponowane aktywności fizyczne oraz charakteryzują ich częstotliwość. Piramida dostępna na stronie [www.zachwowajrownowage.pl](http://www.zachwowajrownowage.pl) lub załącznik 1.



- **Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie?**

*Przed rozpoczęciem tej części lekcji nauczyciel proponuje uczniom ocenę aktywności fizycznej całej klasy poprzez wzięcie udziału w głosowaniu nad zasadami wymienionymi pod piramidą. Ilu uczniów w klasie? Np. spaceruje codziennie itp. Nauczyciel zapisuje wyniki na tablicy i prosi uczniów o komentarz.*

*Nauczyciel na tablicy lub brystolu rysuje postać człowieka. Wraz z odpowiedziami uczniów dotyczącymi korzystnego wpływu aktywności fizycznej określone obszary ciała będą zaznaczane na rysunku.*

- 1. Zachowanie prawidłowej sylwetki, zapobiega nadwadze/otyłości. (zaznaczenie ogólnie postaci)*
- 2. Zmniejsza otłuszczenie w okolicach brzucha, co zmniejsza ryzyko różnych chorób. (zaznaczenie w okolicach brzucha)*

3. Zapobiega cukrzycy, zmniejsza poziom cukru (glukozy) we krwi, reguluje poziom cukru (glukozy) we krwi u cukrzyków. (zaznaczenie w okolicach trzustki, lewe nadbrzusze)
4. Zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz zwiększa ilość „dobrego” cholesterolu co hamuje rozwój miażdżycy. Zapobiega chorobom serca. (zaznaczenie w okolicach serca).
5. Poprawia kondycję i rozbudowuje masę mięśniową. (zaznaczenie w okolicach łydki)
6. Ogranicza utratę masy kostnej, chroni przed osteoporozą. (zaznaczenie na dowolną kość np. udową).
7. Zmniejsza ciśnienie tętnicze krwi, zapobiega chorobie nadciśnieniowej. (zaznaczenie w okolicach szyi)
8. Poprawia sprawność układu oddechowego poprzez zwiększenie zdolności pochłaniania tlenu. (zaznaczenie w okolicach płuc)
9. Poprawia samopoczucie, zmniejsza napięcia i stresów. (zaznaczenie w okolicach głowy)

## **2. Część praktyczna – praca w grupie - Sportowe kalambury.**

Nauczyciel przygotowuje karteczki do losowania z różnymi formami aktywności fizycznej. Za aktywność fizyczną można uznać również czynności codzienne w ruchu np. mycie okien, odkurzenie, spacer z psem, wchodzenie po schodach itp.

Uczniowie dzieleni są na 4-5 grup. Każda z grup losuje po 3-4 karteczki z różnymi aktywnościami fizycznymi, które przedstawia w formie zagadki ruchowej. Pozostali uczestnicy odgadują. Za prawidłową odpowiedź grupa otrzymuje punkt, które sumowane są na końcu zajęć. Po odgadnięciu przez uczestników aktywności fizycznej osoba przedstawiająca szuka z tabeli ile kalorii spala się podczas takiej aktywności fizycznej. Grupa, która zdobędzie najwięcej punktów otrzymuje pochwałę nauczyciela oraz brawa od rówieśników.

Przykład: 30 minut gry w piłkę nożną to 325 kcal.

## **3. Podsumowanie i zakończenie zajęć (5 minut)**

Nauczyciel podsumowuje najważniejsze informacje z toku lekcji:

- zasady żywienia 5 x U (urozmaicenie, umiarkowanie w jedzeniu, uregulowanie posiłków, unikanie, uprawianie sportu),
- rolę aktywności fizycznej,
- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie,

- zalecenia dotyczące wyboru form i czasu, który należy poświęcić na aktywność fizyczną

.