

Pomysł na lekcję w okresie przedświątecznym z biologii na III etapie edukacyjnym.

Jeśli poszukujecie Państwo inspiracji do przeprowadzenia lekcji w okresie przedświątecznym, zapraszam do zapoznania się ze scenariuszem projektu edukacyjnego: „**Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci**”. Styl życia nastolatka a profilaktyka chorób cywilizacyjnych.



<https://zpe.gov.pl/resource/R17dZXynQWaks/download?resourceFile=1292247>

Autorka: Justyna Franczak

Coraz częściej, w dzisiejszych czasach, spotykamy się z chorobami cywilizacyjnymi - otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, choroby serca. Bardzo często schorzenia te są wynikiem niezdrowego stylu życia, w tym niewłaściwej diety. Które zatem składniki warto wybierać, w jaki sposób przygotowywać tradycyjne potrawy w zdrowszej wersji oraz jakie korzyści zdrowotne płyną z takich wyborów.

Wprowadzając modyfikacje w źródłowym projekcie możemy dostosować go do tematu: „**Zdrowe Świąta – świadome odżywianie w okresie bożonarodzeniowym**”.

Propozycja realizacji projektu:

Etap 1. Wprowadzenie do projektu

Przykładowe propozycje zakresu tematycznego do przeprowadzenia np. burzy mózgów, debaty, dyskusji: dieta zbilansowana i jej znaczenie w żywieniu człowieka, piramida zdrowego żywienia..

Etap 2. Planowanie jadłospisu

Uczniowie pracując w grupach wyszukują informacje o kaloryczności i wartościach odżywczych składników. Planują jadłospis zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania się. Po analizie danych proponują wprowadzenie do menu zdrowych zamienników (np. miód, syrop klonowy, stevia zamiast cukru, mąka kokosowa, owsiana, ryżowa zamiast mąki pszennej).

Etap 3. Przygotowanie wirtualnej książki kucharskiej „Świąteczna Kuchnia – zdrowa i smaczna” zawierająca przepisy opracowanymi przez uczniów.

Dodatkowym elementem, który można wprowadzić do tego projektu lub na kolejnej lekcji, o tej lub podobnej tematyce, może być **Quiz Świąteczny** nawiązujący do zdrowego odżywiania i tradycyjnych potraw.

Etap 4. Ewaluacja i podsumowanie

Wskazówka: Jak odszukać ten i inne ciekawe materiały na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej?

 Zestawy narzędzi edukacyjnych Wskazówki, które pomogą Ci uatrakcyjnić zajęcia. https://zpe.gov.pl	 Zestawy narzędzi edukacyjnych - WYCHOWANIE PRZEDSZKOLNE* - EDUKACJA Wczesnoszkolna (I-III)* - SZKOŁA PODSTAWOWA (IV-VIII)* - LICÉUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE I TECHNIKUM* - SZKOŁA BRANŻOWA I II STOPNIA* https://zpe.gov.pl/a/zestawy-narzedzi-edukacyjnych/DEPVEEGDD	 SZKOŁA PODSTAWOWA (IV-VIII)^ - BIOLOGIA^ - CHEMIA^ - EDB^ - FIZYKA^ - GEOGRAFIA I PRZYRODA^
--	---	--