

Pomysł na lekcję przedświąteczną z chemii na II etapie edukacyjnym.

Jeśli poszukujecie Państwo inspiracji do przeprowadzenia lekcji w okresie przedświątecznym, zapraszam do zapoznania się ze scenariuszem projektu edukacyjnego „Czy wiem, co jem”.



<https://zpe.gov.pl/resource/R160y8RaiEspO/download?resourceFile=1292551>

Autorka: Dorota Pintał

W tym wyjątkowym okresie, kiedy stoły uginają się pod ciężarem pieczołowicie przygotowanych potraw, istotnym jest, aby uczniowie zwrócili uwagę na zdrowe nawyki żywieniowe. Święta mogą być nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Potrawy można przygotować w zdrowszej wersji, nie tracąc przy tym ich wyjątkowego smaku i charakteru.

Wprowadzając modyfikacje w źródłowym scenariuszu możemy dostosować go do tematu:

„Zdrowe Święta – jadłospis na świąteczny posiłek”.

Zaprośmy naszych uczniów do odkrycia, w jaki sposób wprowadzić zmiany do świątecznego menu, aby cieszyć się smakiem i zdrowym posiłkiem.

Etap 1. Wprowadzenie do projektu: Czy tradycyjna kuchnia świąteczna może być zdrowa?”.

Podczas dyskusji uczniowie wymieniają składniki używane do przygotowania tradycyjnych potraw. (np. pierogi, barszcz, kutia)

Etap 2. „Analiza świątecznego menu pod kątem wartości odżywczych”.

Na tym etapie uczniowie analizują poszczególne składniki potraw oraz opisują zawarte w nich składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały).

Dodatkowo, w miarę możliwości szkoły, uczniowie mogą przeprowadzić doświadczenia na obecność białek, tłuszczów lub skrobi.

Etap 3. Projektowanie zdrowego świątecznego jadłospisu.

Uczniowie w zespołach przygotowują jadłospis obejmujący jeden posiłek składający się z przystawki, dania głównego, deseru i napoju, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Wyniki swoich prac przedstawiają poszczególnym uczniom, wykonując infografiki lub lapbooki. Wskazane jest, aby opracowany przez uczniów jadłospis zawierał: listę potraw, opis składników odżywczych, uzasadnienie wyboru potraw w aspekcie ich wpływu na zdrowie.

Etap 4. Prezentacja projektu. Zespoły prezentują swoje jadłospisy na forum klasy.

Etap 5. Podsumowanie i refleksja.

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)* LICEUM 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^
--	--	---