**KONSPEKT LEKCJI Z BIOLOGII W KLASIE II IbP**   
   
   
DATA: 05.03.021r.   
MIEJSCE: platforma TEAMS   
CZAS TRWANIA: 30 min.   
   
**Temat:** **Zasady racjonalnego odżywiania się.**  
   
**CEL OGÓLNY:**

* Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych.

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

* Poznanie czynników decydujących o zapotrzebowaniu energetycznym organizmu
* Rozwijanie umiejętności odczytywania informacji z piramidy zdrowego żywienia i stylu życia
* Określanie znaczenia ilości i proporcji składników posiłku dla prawidłowego odżywiania się
* Kształtowanie umiejętności określania konsekwencji spożywania zbyt obfitych posiłków
* Poznanie metody obliczania BMI
* Kształtowanie umiejętności analizowania informacji.
* Rozwijanie umiejętności samodzielnej pracy.
* Rozpoznawanie własnych potrzeb edukacyjnych i uczenie się.
* Posługiwanie się nowoczesnymi technologiami informacyjnymi i komunikacyjnymi.

**METODY PRACY**: wykład, dyskusja, ćwiczenia

**FORMY PRACY:**indywidualna,

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE**: e-podręcznik ( narzędzie TIK), podręcznik w wersji papierowej, komputer, e-ćwiczenia( narzędzie TIK), platforma Teams ( narzędzie TIK), multiteka- biologia na czasie (narzędzie TIK)  strony internetowe ( narzędzie TIK):

* <https://dlanauczyciela.pl/>- multiteka- biologia na czasie
* <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

* Przywitanie i czynności organizacyjne (sprawdzenie listy obecności)
* Zapis na czacie i w zeszytach tematu lekcji: „Zasady racjonalnego odżywiania

Się”

* Przebieg lekcji:
* Wykład na temat racjonalnego odżywiania się
* Wykonywanie zadań przez uczniów w zeszycie
* Korygowanie nawyków żywieniowych
* Dyskusja dotycząca odczytywania poszczególnych poziomów piramidy żywienia ze wskazaniem produktów, po które najczęściej powinniśmy sięgać.
* Przedstawienie wielkości porcji i proporcji składników posiłku- e-podręcznik
* Przedstawienie przyczyn i skutków otyłości- film z wykorzystaniem multiteki-biologia na czasie
* Praca indywidualna- obliczanie wskaźnika BMI i interpretacja wyników
* Czynności końcowe :
* podsumowanie tematu lekcji ze zwróceniem uwagi na zasady prawidłowego odżywiania się
* usystematyzowanie wiedzy
* zachęcenie do dalszego śledzenia prezentowanego tematu
* ocena zachowania i pracy uczniów na lekcji
* pożegnanie uczestników lekcji