

SCENARIUSZ LEKCJI

Miejsce: Zespół Szkół im. Bohaterów Westerplatte w Jabłonce

Prowadząca: Magdalena Kracik

Przedmiot : Zasady żywienia, data: 23.02.2021r

Klasa: II THŻG – lekcja 45min

Temat: RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA.

Cel główny:

Uczeń potrafi stosować zasady prawidłowego odżywiania i zestawiać prawidłowo posiłki w celu utrzymania równowagi kwasowo – zasadowej.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:

1. Uczeń zna:

- pojęcia równowagi kwasowo-zasadowej, „kwasicy” i „zasadowicy”
- pierwiastki kwasotwórcze i zasadowotwórcze
- produkty spożywcze zakwaszające i alkalizujące
- objawy zakwaszenia organizmu

2. Uczeń rozumie:

- pojęcie równowagi kwasowo –zasadowej
- potrzebę utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie w celu zapobieżenia zakwaszeniu organizmu

Umiejętności:

Uczeń potrafi:

1. Zastosować zdobyte wiadomości w praktyce:

- zakwalifikować produkty spożywcze do kwasotwórczych i zasadowotwórczych
- ocenić prawidłowość zestawienia posiłków pod względem utrzymania równowagi kwasowo- zasadowej
- zaplanować posiłek tak, aby zachować równowagę kwasowo-zasadową w organizmie

2. Komunikować się z nauczycielem i członkami grupy

Typ lekcji:

Wprowadzająca nowe wiadomości..

Metody nauczania:

- pogadanka,
- wykład konwersatoryjny
- prezentacja multimedialna
- ćwiczenia przedmiotowe

Formy pracy:

- zbiorowa,
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- prezentacja multimedialna - „Równowaga kwasowo- zasadowa”,
- komputer (laptop),
- karty pracy ucznia,
- podręcznik, zeszyt

Przebieg lekcji:

I. Czynności organizacyjne.

II. Sprawdzenie wiadomości o składnikach mineralnych (odpytanie uczniów i ocena).

Pytania i polecenia:

1. Podaj definicję i podział składników mineralnych ze względu na zapotrzebowanie i występowanie w organizmie.
2. Wymień makroelementy.
3. Podaj rolę (chloru, fluoru, jodu) w organizmie człowieka, źródła w pożywieniu i przedstaw objawy niedoboru.

III. Podanie tematu lekcji

Temat: RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA.

IV. Podanie celów lekcji.

V. Realizacja tematu lekcji.

Wykład konwersatoryjny z pomocą prezentacji multimedialnej. W trakcie ćwiczenia indywidualne:

Ćwiczenie 1:

Zakwalifikowanie podanych produktów spożywczych do kwasotwórczych i zasadotwórczych z wykorzystaniem karty pracy ucznia (wysłana online na dziennik elektroniczny).

Porównanie z prawidłową odpowiedzią i ewentualna korekta.

Ćwiczenie 2:

Ocena prawidłowości zestawienia posiłków śniadaniowych, ze względu na utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie z wykorzystaniem karty pracy ucznia.

Porównanie z prawidłową odpowiedzią i ewentualna korekta.

VI. Podsumowanie lekcji.

IX. Zadanie pracy domowej:

Zaplanuj w zeszycie posiłek – kolację tak, aby była zachowana równowaga kwasowo-zasadowa w organizmie.