PROIECT
DE
LECŢIE

DATA:

CLASA: I

OBIECTUL: Educaţie pentru sănătate

SUBIECTUL: *Sănătatea alimentaţiei. Ce mâncăm? Cum mâncăm?*

TIPUL LECŢIEI: lecţie mixtă

SCOPUL: formarea deprinderii de alimentaţie corectă prin cunoaşterea importanţei principalelor tipuri de alimente şi respectarea unor reguli elementare de igienă a sistemului digestiv

COMPETENȚE VIZATE (integrate): MEM, AVAP, TIC

OBIECTIVE OPERAŢIONALE:

- O_1: să enumere patru – cinci tipuri de alimente consumate de om, pe baza unor imagini prezentate şi a cunoştinţelor generale;
- O_2: să clasifice alimentele în funcţie de ponderea acestora în alimentaţia omului (piramida alimentelor)
- O_3: să indice principalele grupe de dinţi ale omului şi rolul lor în alimentaţie, pe baza imaginilor prezentate şi a propriei dentiţii;
- O_4: să aplice reguli elementare de igienă ce trebuie respectate în timpul alimentaţiei.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE: observaţia, conversaţia, jocul didactic, brainstorming

MATERIALE: imagini diverse cu tipuri de alimente, „Tipuri de alimente” (prezentare PowerPoint), soft educaţional PitiClic „Dinţişor şi Zâna Măseluţă”, calculator

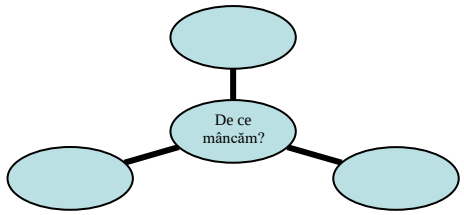
FORME DE ORGANIZARE: frontal, echipe, independent

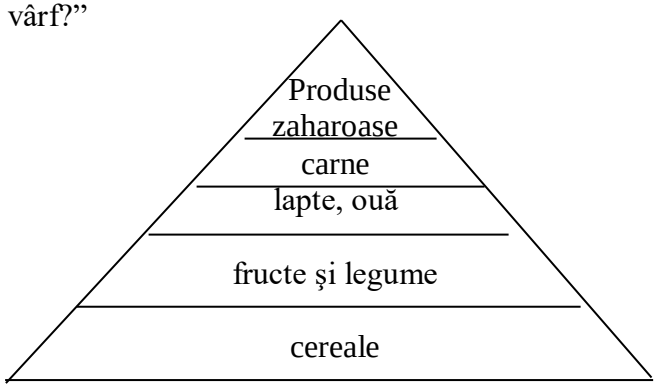
BIBLIOGRAFIE: *** Buletine informative „Educaţie pentru sănătate”, M.E.C.

Partin, Zoe; Stama, Ioana – „Educaţie pentru sănătate”, Ed. Corint, Bucureşti, 2005

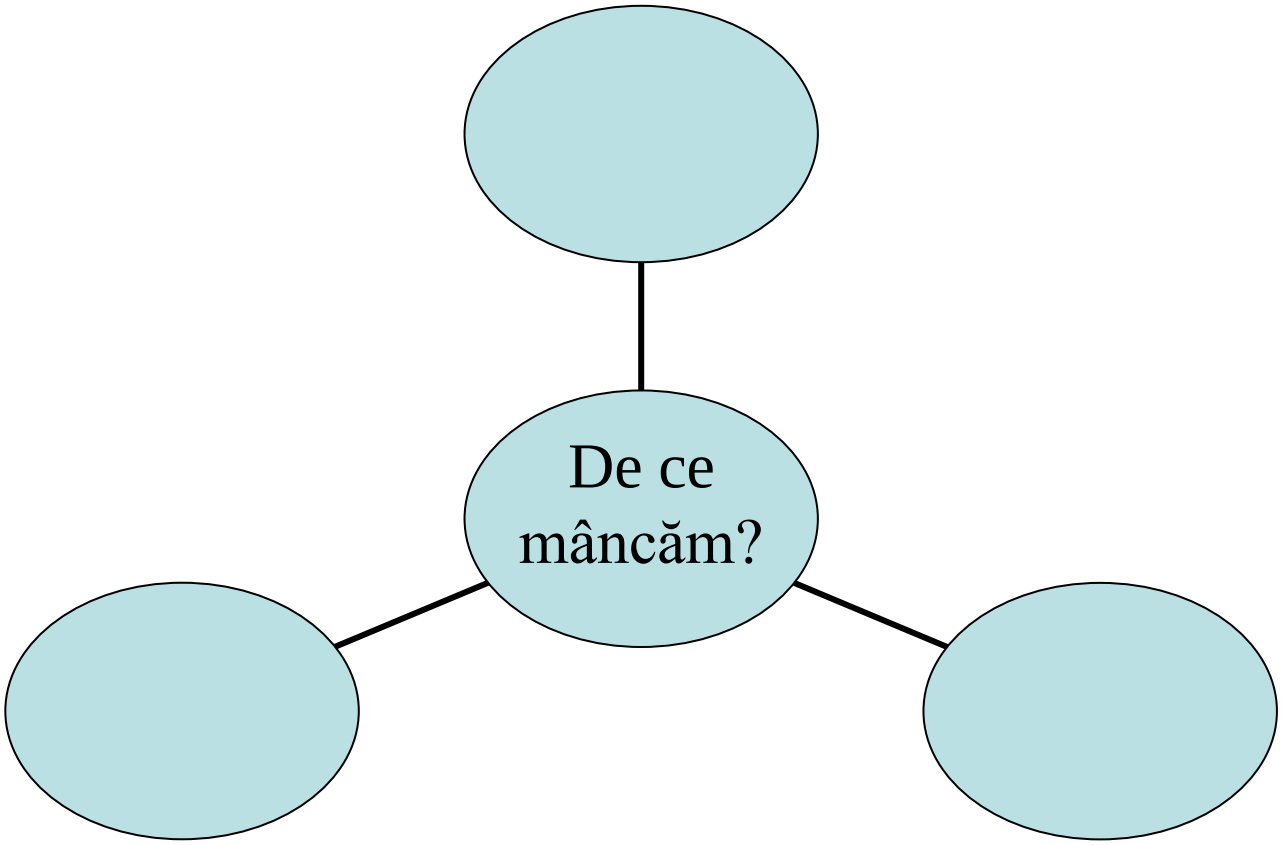
PROFESOR: Popa Adrian Laurenţiu, Şcoala Gimnazială Nr. 7 Buzău, judeţul Buzău

DESFĂŞURAREA LECŢIEI

EVENIMENTELE INSTRUCTIV – EDUCATIVE ALE LECŢIEI	OBIECTIVE OPERAŢIONALE	MODUL DE ABORDARE A ÎNVĂŢĂRII	STRATEGII DIDACTICE
1. Organizarea clasei		Se asigură condiţiile şi materialele didactice necesare bunei desfăşurări a activităţii. La catedră există calculator, imagini şi soft educaţional. Elevii se pregătesc pentru activitate urmând indicaţiile primite.	Exerciţiul organizatoric / frontal
2. Captarea atenţiei		Se prezintă elevilor o poezioară : *După ce mâncă Istrate,* *Nişte fructe nespălate* *Şi cu sâmburii în ele,* *Avu parte de belele.*	Lectura înăţătorului/ frontal
3.Reactualizarea unor cunoştinţe însuşite anterior	O_4	Se aduc în prim plan cunoştinţe şi deprinderi referitoare la practici de alimentaţie şi reguli de igienă întâlnite în orele de educţie pentru sănătate, ştiinţe etc.	Conversaţia examinatoare / frontal „Ce a mâncat Istrate?” „Ce belele credeţi că a păţit?” „Din ce cauză?” „Voi cum procedaţi când mâncaţi fructe?” etc.
4. Discuţie pregătitoare pentru noul subiect		Se va prezenta pe scurt scopul alimentaţiei.	Exerciţiul/ independent „Desenaţi fructele care vă plac cel mai mult.” Brainstorming / în echipe „De ce mâncăm?”  Sunt prezentate în faţa clasei ideile fiecărei echipe în vederea generalizării.
5. Anunţarea noului subiect şi a obiectivelor		„Sănătatea alimentaţiei. Ce mâncăm? Cum mâncăm?	Explicaţia / frontal „Astăzi vom învăţa să mâncăm sănătos, să ne ferim de alimentele ce ne-ar putea îmbolnăvi, cum

			să mâncăm şi cum să avem grijă de dinţii noştri. Vom desena şi ne vom juca cu calculatorul.”
6. Desfăşurarea propriu – zisă	O_1	Tipuri de alimente – prezentare PowerPoint: -cereale -fructe şi legume -lapte şi produse lactate; ouă -carne şi produse din carne -produse zaharoase	Observaţia / frontal / calculator „Haideţi să privim imaginile pe monitor şi să spunem ce observăm în ele.” „Ce alimente ar trebui să consumăm zilnic la orice oră?” „Care credeţi că ar trebui evitate şi de ce?”
	O_2	Piramida alimentelor	Conversaţia / frontal „Vom realiza în continuare *Piramida alimentelor*.” „Unde aţi mai întâlnit termenul de piramidă?” „Cine credeţi că vor sta la baza piramidei? Dar în vârf?” 
	O_4	Reguli de igienă: -spălarea fructelor şi a legumelor înainte de consum -spălarea pe mâini, faţă înainte de masă şi pe dinţi după masă -abundenţa în alimentaţia copiilor a fructelor, legumelor şi cerealelor, dar şi a produselor lactate, ouălelor şi a cărnii -consumul redus de dulciuri -păstrarea alimentelor în frigider Termenul de valabilitate al alimentelor	conversaţia, explicaţia / frontal „Ce trebuie să facem înainte şi după masă?” „Unde trebuie păstrate alimentele?” „De ce trebuie totuşi să consumăm şi carne şi dulciuri?” „Cum ştim dacă un produs cumpărat este sănătos sau nu?”

Feed - back	O_3	Dentiţia omului (de lapte şi definitivă)	Joc didactic / în echipe „Desenează cea mai frumoasă etichetă pentru un aliment ecologic (sănătos, natural)!” Observaţia / frontal / „Dinţii” Ed Sigma „Ce observaţi în imaginile prezentate?” „Cum se numeşte dentiţia copilului? Dar a adultului?” „De câte feluri sunt dinţii? Ce rol au incisivii? Dar caninii? Dar molarii?” „Cine sunt duşmanii dinţilor?” „Cum procedăm dacă avem un dinte cariat?” „Spuneţi animale care au dinţi.” Chestionar – în scris „Astăzi am învăţat despre..... . Este bine să consumăm foarte multe ..... şi ..... Trebuie să ne ferim să mâncăm prea multe..... . Dinţii cariaţi trebuie îngrijiţi de către ..... .”
7. Evaluare	O_1 O_2	Se propun elevilor jocuri didactice pe calculator.	Evaluare prin joc didactic / frontal / soft educaţional, calculator 1. La supermarket: „Cumpără doar alimente sănătoase!” 2. În cabinetul stomatologic: „Ajută-l pe PitiClic să recunoască diverse obiecte”
8. Încheierea activităţii		Se fac aprecieri stimulative asupra modului în care elevii au participat la activitate şi se pot acorda stimulente „dulci”.	


De ce
mâncăm?