Dofinansowane przez Unię Europejską

KONSPEKT LEKCJI – LESSON PLAN

PRZEDMIOT (SCHOOL SUBJECT): koło kulinarne/cooking club

„Podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej Szkoły Podstawowej w Dubiczach Cerkiewnych"

Nr projektu: 2025-1-PL01-KA122-SCH-000339591
Projekt finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ (2021–2027), KA1 Edukacja szkolna.



Opracowanie: Joanna Barbara Aleksiejuk

Dubicze Cerkiewne, dnia 14.08.2026r.

1. **INFORMACJE OGÓLNE**
   - **1.1. KLASA** *I-III*
   - ***1.2.*** **PRZEDMIOT** *koło kulinarne*
   - ***1.3.*** **TEMAT LEKCJI** *„Zdrowy talerz – Healthy Plate" – poznajemy zasady zdrowego odżywiania i przygotowujemy kolorową, zdrową przekąskę.*
   - ***1.4.*** **NAUCZYCIEL PROWADZĄCY** *Joanna Barbara Aleksiejuk*
2. **PODSTAWA PROGRAMOWA**
   - **2.1. NUMER I OPIS CELU Z PODSTAWY PROGRAMOWEJ** *nie dotyczy*
3. **CELE LEKCJI**
   - **3.1. CEL OGÓLNY** *Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz rozwijanie wiedzy uczniów na temat zasad zdrowego żywienia.*
   - **3.2. CELE OPERACYJNE (UCZEŃ POTRAFI)** *wyjaśnić, że zdrowe odżywianie ma wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie; rozróżnić produkty, które warto spożywać często, od tych, które powinny pojawiać się w diecie rzadziej; rozpoznać i nazwać podstawowe warzywa i owoce; wyrazić w języku angielskim swoje upodobania dotyczące wybranych produktów; stosować podstawowe zasady higieny podczas przygotowywania posiłków.*

4. **NARZĘDZIA I ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

   - ***4.1.*** *ilustracje przedstawiające zdrowe i mniej zdrowe produkty*
   - ***4.2.*** *produkty spożywcze lub ich obrazki*
   - ***4.3.*** *warzywa i owoce*
   - ***4.4.*** *ilustracja „Healthy Plate – Zdrowy talerz"*

5. **METODY I FORMY PRACY**
   - ***5.1.*** *burza mózgów;*
   - ***5.2.*** *rozmowa kierowana;*
   - ***5.3.*** *metoda praktycznego działania;*
   - ***5.4.*** *uczenie się poprzez doświadczenie.*
   - ***5.5.*** *praca w małych grupach.*
   - ***5.6.*** *praca indywidualna*

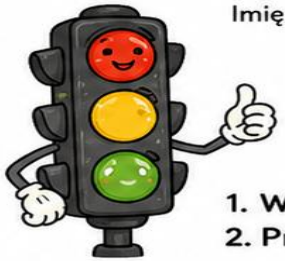
6. **PRZEDBIEG LEKCJI**

ETAP LEKCJI	OPIS CZYNNOŚCI NAUCZYCIELA I UCZNIÓW	ZWROTY STOSOWANE W JĘZYKU ANGIELSKIM
WSTĘP	*Nauczyciel wita uczniów, również w języku angielskim:* ***Hello! Welcome to our cooking class!*** *Następnie przedstawia temat zajęć:* ***„Healthy Plate – Zdrowy talerz”.*** *Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z dziećmi na temat ich codziennych posiłków.* *Przykładowe pytania:* • *Co jedliście dzisiaj na śniadanie?* • *Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?* • *Czy wszystkie produkty powinniśmy jeść w takich samych ilościach?* • *Co powinniśmy pić każdego dnia?* *Dzieci wspólnie zastanawiają się, co oznacza określenie **„zdrowe odżywianie”**.* *Nauczyciel wyjaśnia, że zdrowy posiłek powinien być różnorodny i kolorowy, a szczególnie ważne jest spożywanie warzyw, owoców oraz regularne picie wody.* *Następnie prezentuje uczniom ilustracje różnych produktów. Zadaniem dzieci jest podzielenie ich na dwie grupy:* *„Eat often” – jedz często* *oraz* *„Eat sometimes” – jedz od czasu do czasu.* *Uczniowie przyporządkowują produkty i wspólnie uzasadniają swoje wybory.*	***Hello! Welcome to our cooking class! –*** Hej ! Witamy na naszych zajęciach kulinarnych! ***„Healthy Plate –*** *Zdrowy talerz**”*** ***„Eat often”*** *– jedz często* ***„Eat sometimes”-*** *jedz od czasu do czasu*

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA	**1. ZABAWA JĘZYKOWA „HEALTHY OR NOT?”** *Nauczyciel pokazuje dzieciom obrazki lub produkty i wypowiada ich nazwy.* *Zadaniem uczniów jest określenie, czy dany produkt jest zdrowy.* *Nauczyciel pyta:* ***Healthy or not healthy?*** *Dzieci odpowiadają:* ***Healthy!*** *lub* ***Not healthy!*** *Można również wprowadzić element ruchowy:* • *gdy produkt jest zdrowy – dzieci podnoszą ręce do góry;* • *gdy produkt należy spożywać rzadziej – dzieci przykucają.* *Zabawa pozwala utrwalić podstawowe słownictwo oraz angażuje dzieci ruchowo.* **2. „Kolorowy zdrowy talerz – Colourful Healthy Plate”** *Uczniowie przygotowują własną zdrową przekąskę składającą się z kilku elementów.* *Proponowane składniki:* • *pieczywo pełnoziarniste;* • *serek naturalny lub twarożek;* • *marchew;* • *ogórek;* • *pomidor;* • *papryka;* • *kukurydza;* • *jabłko;* • *gruszka;* • *inne dostępne owoce sezonowe.*	***Healthy or not healthy?-*** *Zdrowe czy niezdrowe?* ***Vegetables –*** *warzywa* ***Fruit –*** *owoce* ***Bread –*** *pieczywo*

	Każde dziecko lub grupa przygotowuje własną kompozycję na talerzu. *Na talerzu powinny znaleźć się:* ***Vegetables – warzywa*** ***Fruit – owoce*** ***Bread – pieczywo*** *Dzieci samodzielnie wybierają produkty, przygotowują je i układają na talerzach w ciekawy i estetyczny sposób.* *Podczas pracy nauczyciel zachęca uczniów do używania języka angielskiego.*	
ZAKOŃCZENIE	*Nauczyciel wspólnie z uczniami przypomina najważniejsze informacje zdobyte podczas zajęć.* *Przykładowe pytania:* • *What is healthy food?* • *What fruit do you like?* • *What vegetables do you like?* • *What should we drink?* • *Why should we eat healthy food?* *Uczniowie odpowiadają na pytania, wykorzystując poznane słownictwo.* *Uczniowie poznają i wykorzystują język angielski w praktycznych sytuacjach związanych z przygotowywaniem posiłków.*	***What is healthy food?*** - Czym jest zdrowa żywność? ***What fruit do you like?-*** Jakie owoce lubisz? ***What vegetables do you like?-*** Jakie warzywa lubisz? ***What should we drink?-*** Co powinniśmy pić? ***Why should we eat healthy food****?-* Dlaczego powinniśmy jeść zdrową żywność?

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Imię i nazwisko: _____ Data: _____

HEALTHY FOOD TRAFFIC LIGHTS

Sygnalizacja zdrowego jedzenia





1. Wytnij obrazki produktów spożywczych.
2. Przyklej je w odpowiednim miejscu:

GREEN – eat often
jedz często

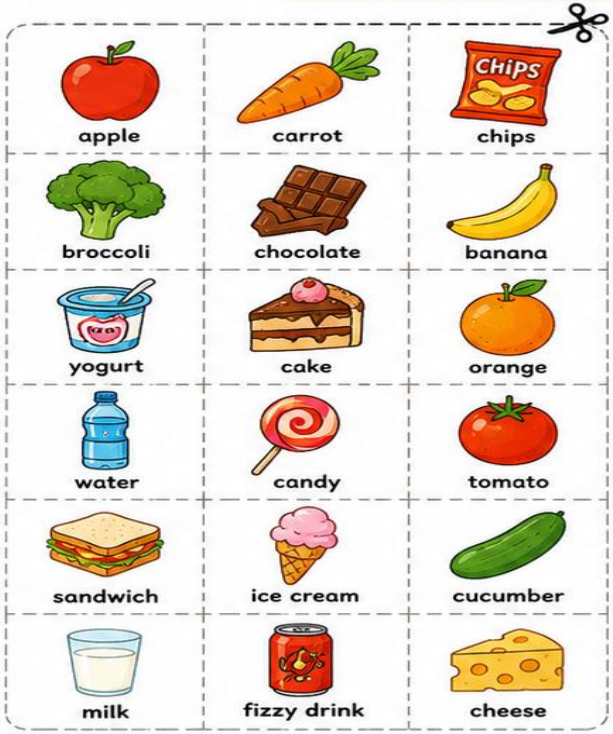
To są zdrowe produkty.
Jedz je często!

YELLOW – sometimes
czasami

Możesz je jeść czasami.

RED – only sometimes / little
ograniczaj

Jedz je rzadko.
To nie są najlepsze wybory.



Odpowiedz na pytania:

1. Dlaczego warto jeść warzywa i owoce? _____
2. Dlaczego warto pić wodę? _____
3. Jakie produkty z czerwonej kategorii lubisz najbardziej?
   Napisz lub narysuj:



Pamiętaj!
Jedz zdrowo, ruszaj się
i pij wodę każdego dnia!



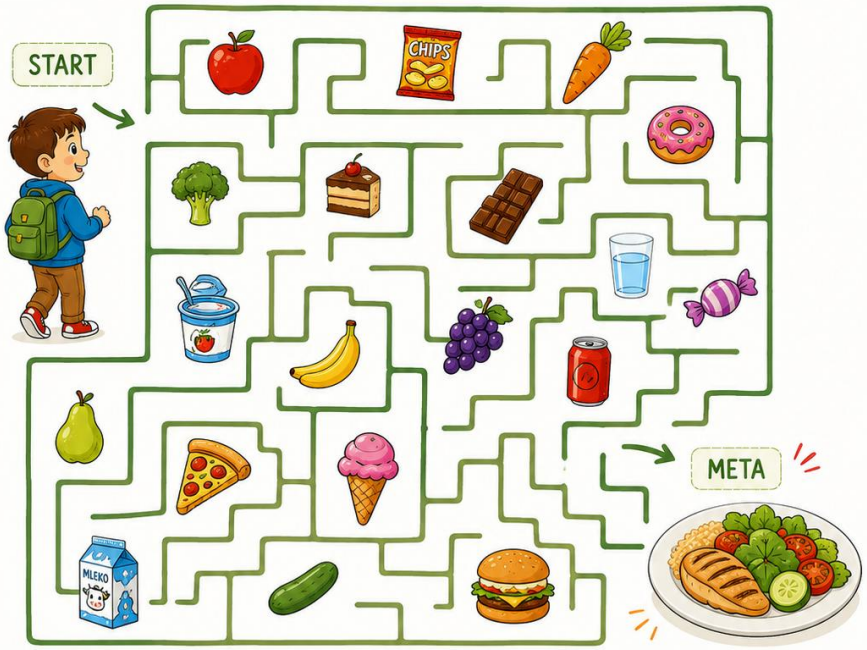
Dofinansowane przez
Unię Europejską

LABIRYNT
ZDROWEGO ŻYWIENIA

Imię i nazwisko: _____

Klasa: _____ Data: _____

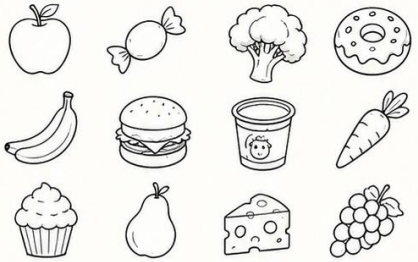
Pomóż dziecku dotrzeć do zdrowego posiłku!
Idź tylko drogą prowadzącą przez zdrowe produkty.



ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

1. Jakie zdrowe produkty spotkałeś po drodze w labiryncie? Wypisz trzy.
   ① _____
   ② _____
   ③ _____
2. Które produkty w labiryncie są niezdrowe? Wypisz trzy.
   _____
   _____
   _____

POKOLORUJ TYLKO ZDROWE PRODUKTY.



PAMIĘTAJ! JEDZ ZDROWO I BĄDŹ PEŁEN ENERGII!

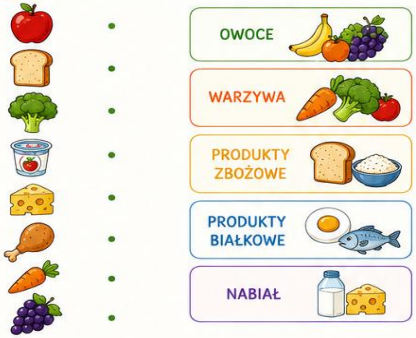
ZDROWE ŻYWIENIE

Jedz zdrowo – czuj się wspaniale!

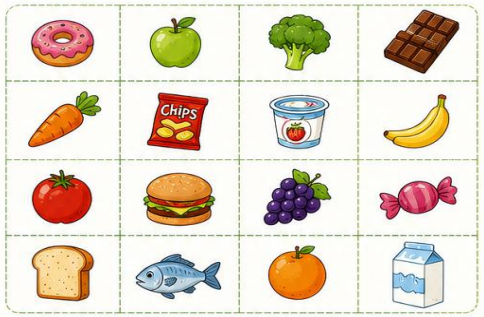
Imię i nazwisko: _____

Klasa: _____ Data: _____

1. Połącz produkty z odpowiednią grupą.



2. Zakreśl produkty, które są zdrowe.

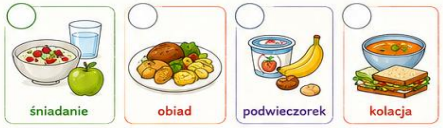


3. Uzupełnij talerz zdrowego żywienia.

Dorysuj w odpowiednich częściach talerza produkty z podanych kategorii.



PAMIĘTAJ o wodzie!
Pij wodę każdego dnia.



4. Przeczytaj zdania i zaznacz PRAWDA lub FAŁSZ.

	PRAWDA	FAŁSZ
1. Warzywa i owoce powinny być w każdym posiłku.	☐	☐
2. Najlepiej pić wodę, a nie słodkie napoje.	☐	☐
3. Słodycze i chipsy można jeść codziennie.	☐	☐
4. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia.	☐	☐
5. Jedzenie owoców daje nam energię.	☐	☐
6. Zbyt dużo jedzenia słodyczy jest zdrowe.	☐	☐
7. Ruch na świeżym powietrzu jest ważny.	☐	☐
8. Warto jeść różnorodne produkty.	☐	☐

5. Odpowiedz na pytania.

- Co lubisz jeść najbardziej? _____
- Jakie warzywo lubisz najbardziej? _____
- Co pijesz najczęściej? _____
- Co powinieneś jeść więcej? _____
- Czego powinieneś jeść mniej? _____

7. Połącz zdania z właściwymi obrazkami.

1. Jem warzywa.
2. Piję wodę.
3. Jem owoce.
4. Jestem aktywny.



8. Narysuj swój ulubiony zdrowy posiłek.

Pamiętaj! Zdrowe jedzenie to lepsze samopoczucie i więcej energii!