

Karta pracy nr 2		
Klasa – etap edukacji	III etap edukacji	
Blok tematyczny	Edukacja zdrowotna	
Numer wymagania z podstawy programowej	4.1.1	wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
	4.2.1	opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego.
Temat	Poznajemy zasady zdrowego żywienia.	
Cel	Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz opracowuje jednodniowy plan żywienia.	
Link: artykuł - prezentacja - film	https://padlet.com/UlaJU/ZSL_Joanna	
Treść zadania	 Wybierz odpowiedni filmik, artykuł, zapoznaj się z nim (link powyżej). Odpowiedz pisemnie na zadane pytania. Dodatkowo: - na ocenę celującą wymień 10 zasad zdrowego żywienia i opisz jedną z nich; - na ocenę b. dobrą wymień 10 zasad zdrowego żywienia. Odpowiedzi prześlij do nauczyciela WF.	
Pytania do ucznia	1. Scharakteryzuj krótko piramidę żywienia - piętra 2. Opracuj jednodniowy plan żywienia.	

Opracowała: Joanna Wolfart-Piech doradca metodyczny WCDN

Pamiętaj: to TY decydujesz o swojej ocenie z WF!