



CYKL | ŚWIAT WARTOŚCI

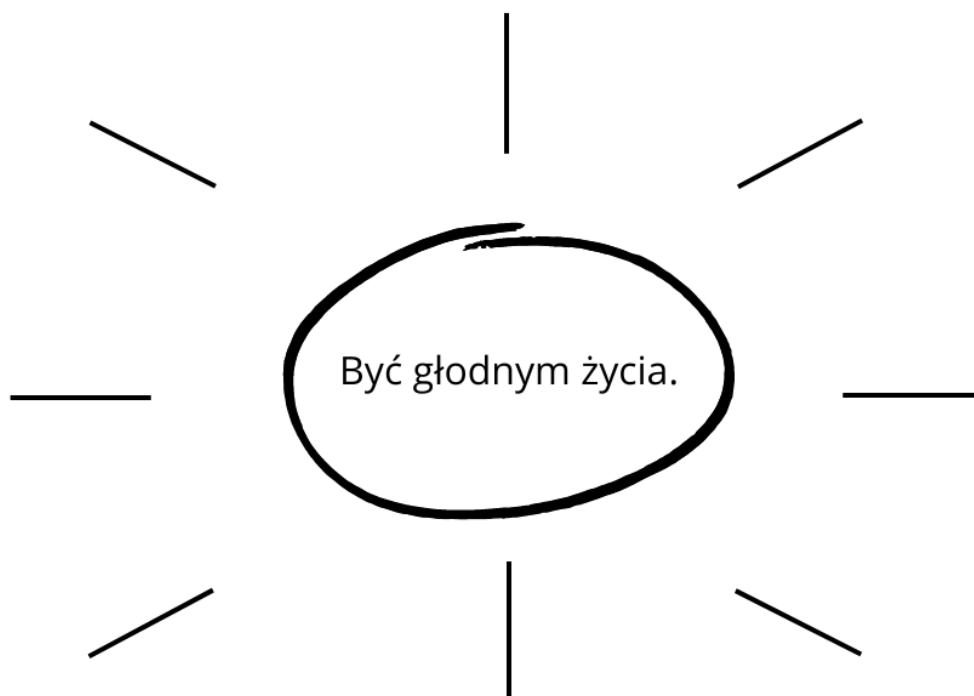
GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SP

PRZEDMIOT | JĘZYK POLSKI, GODZINA WYCHOWAWCZA, ETYKA

AUTORKA | JOANNA KRZEMIŃSKA

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE DLA NAUCZYCIELA KARTA PRACY Z POLECENIAMI DLA UCZNIA „BEN NIE MA LEKKO”

1. Zastanów się, co dla ciebie znaczy, że ktoś „jest głodny życia”. Swoje skojarzenia zapisz na schemacie.



2. Przeczytaj poniższy fragment tekstu. Zastanów się, czy główny bohater odżywiał się zgodnie ze wskazówkami, które znajdziesz poniżej. Zapisz swoje wnioski.

Naukowe doniesienia z ostatnich lat wskazują, że sposób żywienia dziecka i nastolatka, oprócz innych kluczowych czynników, jak np. genetyczne, socjologiczne, jest z jednym z kluczowych czynników wpływających na ich rozwój poznawczy oraz wyniki w nauce. (...) Regularnie spożywane posiłki, ze szczególnym uwzględnieniem śniadania, przekładają się na lepszy rozwój poznawczy oraz wyniki w nauce zarówno młodszych dzieci, jak i młodzieży. Wyniki wielu badań na tym polu składają się na obraz diety, która, jeśli jest prawidłowo skonstruowana, wpiera rozwój poznawczy dziecka, jednocześnie pomagając mu osiągnąć lepsze wyniki w nauce. Dobrze udokumentowany wpływ na rozwój poznawczy oraz osiągnięcia naukowe, szczególnie w zakresie matematyki i nauki języków, ma stosowanie się do modelu diety śródziemnomorskiej, bogatej w warzywa, owoce, ryby, orzechy i nasiona oraz oliwę z oliwek.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/tag/zywienie-dzieci-i-mlodziezy/>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Przyjrzyj się poniższym ilustracjom. Wybierz spośród nich takie, które przedstawiają składniki dobrze odżywiające nasz mózg.





4. Przypomnij sobie, w jakich sytuacjach główny bohater sięgał po jedzenie i co wybierał. Czy takie postępowanie pozytywnie wpływało na samopoczucie młodego człowieka?

Przykładowe sytuacje	Jedzenie, po które sięgał Ben

5. Wyobraź sobie, że jesteś na miejscu Bena. Co chciałbyś usłyszeć, żeby poczuć się lepiej i mieć motywację do zmiany swoich nawyków? Sformułuj trzy zdania.

-
.....
.....
.....
.....
 -
.....
.....
.....
.....
 -
.....
.....
.....
.....
-

6. Zastanów się, co lubisz jeść, i przygotuj swój dzienny jadłospis. Uwzględnij w nim pięć różnorodnych posiłków. Pamiętaj o składnikach, które dobrze wpływają na pracę mózgu.