

Temat: Zdrowy tryb życia

Przedmiot nauczania – przyroda, wychowanie fizyczne

Prowadzący: Ewa Gapsa, Marek Gapsa

Klasa – IV b

Czas trwania jednostki – 90 min

- **Wiadomości**

Uczeń potrafi:

- podać kryteria zdrowego stylu życia i czynniki je warunkujące,
- zdefiniować pojęcie zdrowia,
- zanalizować własne działania w codziennym życiu i wyliczyć błędy,
- wymienić produkty żywnościowe zawierające witaminy A i C,
- wymienić zasady prawidłowego odżywiania,
- zdefiniować pojęcie higieny osobistej,
- wyjaśnić wpływ wysiłku na organizm

- **Umiejętności**

Uczeń potrafi:

- zaznaczyć w tabelach centylowych odpowiednie parametry
- zmierzyć tętno
- odczytywać informacje z tabel i wykresów
- ocenić swój stopień sprawności na podstawie „indeksu sprawności fizycznej” K. Zuchory
- zastosować techniki relaksacyjne,
- przyjąć prawidłową pozycję ciała podczas siedzenia

- **Postawy**

Uczeń potrafi:

- bezkonfliktowo rywalizować
- podejmować indywidualne i grupowe decyzje
- efektywnie współdziałać w zespole

Metody i techniki:

- słowna - pogadanka,
- elementy wykładu, .
- gry dydaktyczne,
- „rybi szkielet”,
- technika niedokończonych zdań,
- zadaniowa
- burza mózgów
- skojarzenia

Forma pracy: zespołowa, indywidualna

Środki dydaktyczne: siatki centylowe, waga, tablice poglądowe, „rybi szkielet” dla grup, duży arkusz szarego papieru, kartki papieru dla każdego ucznia, kolorowe kartoniki, karty aktywności fizycznej, witaminowe zagadki, flamastry, klej, odtwarzacz płyt CD, płyta CD z muzyką relaksacyjną, gwizdek, stoper.

Tok lekcji:

I. Faza wprowadzająca

1. Czynności organizacyjne- podział klasy na grupy
2. Powitanie gości: lekarza rodzinnego i pielęgniarki szkolnej
3. Nawiązanie do tematu lekcji

II Faza realizacji

1. Ważenie i mierzenie dzieci przez pielęgniarkę szkolną
2. Zaznaczanie na siatkach centylowych swoich danych
3. Ćwiczenia na rozgrzewkę- „Skojarzenia” (jednocześnie z mierzeniem i ważeniem)

Każdy uczestnik na kartkach papieru wpisuje słowa, które kojarzą się mu ze zdrowiem. Wygrywa ten, kto wymyślił najwięcej skojarzeń.

4. Mini wykład lekarza rodzinnego na temat zdrowia w kategoriach wagi i wzrostu
5. Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka:

- ćwiczenia ruchowe,

- badanie tętna przed i po wysiłku

6. Formy spędzania wolnego czasu i ich wpływ na sylwetkę- odwzorowywane elementami pantomimy (załącznik numer 1.)

7. Znaczenie aktywności fizycznej- głosowanie kolorowymi kartkami (zielone na TAK, czerwone na NIE)

8. Przypomnienie zasad prawidłowego odżywiania.

9. Znaczenie witamin dla zdrowia- rozwiązanie witaminowej zagadki (załącznik numer 2.)

10. Burza mózgów - „Czy na zdrowie ma wpływ tylko aktywność fizyczna i prawidłowe odżywianie?”

11. Poszukiwanie kryteriów zdrowego stylu życia- uzupełnianie w grupach schematu „rybi szkielet”- wybieranie właściwych kryteriów i przyklejanie ich na schemacie w odpowiednich miejscach (załącznik numer 3.)

- rozdanie grupom materiałów do pracy,
- praca w grupach,
- prezentacja prac

12. Test sprawności fizycznej prof. K. Zuchory (załącznik numer 4.)

III Faza kończąca

1. Ćwiczenia relaksujące przy muzyce

2. Krótkie podsumowanie.

- uczniowie analizują swoje dotychczasowe zachowania i swoją sprawność fizyczną
- nauczyciel rozdaje karty aktywności fizycznej i zachęca do systematycznych ćwiczeń

3. Ewaluacja zajęć- pantomimą