

Scenariusz lekcji

Przedmiot przyroda/biologia

Grupa docelowa uczniowie kl. 6

Temat TURYSTYKA W POLSCE

Cel ogólny

- zapoznanie z zabytkami Polski,
- muzea w Polsce - muzeum skansen, zamki

Cele operacyjne

- wskazuje na mapie Polski położenie krain geograficznych Polski,
- odczytuje ważne informacje z mapy tematycznej,
- korzysta z różnych źródeł informacji,
- porównuje różne zjawiska,
- rozumie znaczenie pojęcia „profilaktyka”,
- potrafi dokonać analizy na podstawie danych statystycznych

Opis przebiegu lekcji

Nadwaga i otyłość wśród polskich nastolatków.

Odsetek polskich nastolatków z nadmierną masą ciała przekroczył już 10 % i stale rośnie. Główną przyczyną otyłości wśród młodzieży są złe nawyki żywieniowe, zwłaszcza zbyt duża podaż kalorii, cukrów prostych i tłuszczów. Szacuje się, że u $\frac{3}{4}$ nastolatków z nadwagą wystąpi otyłość w życiu dorosłym. Wśród elementów profilaktyki nadwagi wymienia się: zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną oraz edukację żywieniową. Istnieje konieczność wzmożonych działań, mających na celu zminimalizowanie dalszego rozprzestrzeniania się otyłości wśród polskiej młodzieży.

Otyłość niesie ze sobą wiele negatywnych skutków zdrowotnych. Zwiększona masa ciała obciąża stawy i utrudnia pracę układu oddechowego. Zaburzenia obserwuje się również w funkcjonowaniu układu hormonalnego i odpornościowego.

Oprócz konsekwencji zdrowotnych, osoby otyłe skarżą się na obniżenie komfortu życia. Stan ten sprzyja bowiem spadkowi kondycji i wydolności organizmu, utrudniając wykonywanie codziennych czynności. Otyłość negatywnie wpływa na samopoczucie psychiczne i aktywność społeczną.

I. Wprowadzenie.

1. Podział turystyki:

a) wypoczynkowa- regeneracja sił fizycznych i psychicznych,

- czynna – wycieczki piesze, rowerowe i in., uprawianie sportu, np.

pływanie, żeglarstwo, narciarstwo,

- bierna – plażowanie, piknik,

b) krajoznawstwo – poznawanie ciekawych miejsc i obiektów,

- przyrodniczych- krajobraz naturalny, elementy przyrody ożywionej

i nieożywionej,

- kulturowych – miasta, wsie, zabytki, muzea,

2. Podział administracyjny Polski- utrwalenie

3. Mapa regionów historyczno-etnograficznych,

- tradycyjne stroje ludowe wybranych regionów,

II. Wprowadzenie.

1. Wyjaśnij pojęcia: historia, wynalazek – praca w grupach

wynalazek – fragment filmu,

2. Czy możemy zobaczyć historię ?

- źródła historyczne, zegary, etapy dziejów

3. Muzea w Polsce- schemat ilustrujący podział muzeów,

- ciekawe muzea w Polsce

- muzea skansenowskie

- zamki w Polsce

- polskie miasta

- dawna technika i komunikacja

W tym punkcie jest 5 tematów, do których w załącznikach są mapy tematyczne z zaznaczonymi zabytkami.

Klasa dzieli się na 5 grup i każda z nich opracowuje po cztery wybrane obiekty, wyszukując w Internecie dokładniejszych informacji na ich temat.

4. Przyjrzyjmy się teraz kuchni czasów średniowiecza,

- co jadano w średniowieczu?

5. Kuchnia polska – czasy współczesne

- zaznacz na mapie konturowej Polski kulinarne regiony naszego kraju,

- charakterystyczne dania polskiej kuchni- podaj przykłady,

6. Na podstawie informacji z dzisiejszych zajęć spróbuj wymienić

regiony turystyczne Polski – wskaż je na mapie,

- obszary nadmorskie,

- pojezierza polskie,

- obszary górskie,

Klasa dzieli się na 3 grupy i wyszukują informacji na poniższe tematy:

- | | |
|----------------------------|------|
| a) morskie ssaki, | zał. |
| b) drobne zwierzęta stawu, | zał. |
| c) górskie ssaki, | zał. |

III. Podsumowanie.

1. Zabytkowe miasta- Gdańsk, Warszawa, Kraków

- odszukaj w Internecie zdjęcia zabytków tych miast,

2. Koło się toczy – energia i transport

- epokowy wynalazek – koło

Praca własna

1. Pieczętka turystyczna- stanowi potwierdzenie, że byłeś w danym miejscu, np. pieczętka schroniska, w którym spałeś lub pieczętka z muzeum, które zwiedziłeś,

- zaprojektuj taką pieczętkę, pamiętając o tym, że na pieczętce ma być: nazwa miejscowości, nazwa danego zabytku i zarys graficzny obiektu.

2. Co to jest dieta zbilansowana?