**Lekcja 9**

SCENARIUSZ LEKCJI:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZĘŚĆ PUBLIKOWANA:** |  | | | |
| **PRZEDMIOT:** | * **PRZYRODA / BIOLOGIA** * **GODZINA WYCHOWAWCZA** * **W-F** | | | |
| **GRUPA DOCELOWA:** | * **UCZNIOWIE IV KLASY** * **UCZNIOWIE V KLASY** * **UCZNIOWIE VI KLASY** | | | |
| **TEMAT:** | **Skutki uboczne niezdrowego stylu życia.** | | | |
| **CEL OGÓLNY** | Wzrost świadomości na temat wpływu nieprawidłowego stylu życia na rozwój i stan zdrowia człowieka wśród uczniów szkoły podstawowej. | | | |
| **CELE OPERACYJNE** | Uczeń wie, jakie nawyki żywieniowe zaliczane są do niezdrowych, potrafi powiedzieć, jaki wpływ na zdrowie ma wysoko przetworzona dieta i siedzący tryb życia, potrafi podać przykłady jednostek chorobowych będących skutkiem niezdrowego stylu życia. | | | |
| **METODY** | Wykład  Film (własny)  Dyskusja  Test | | | |
| **FORMY:** |  | | | |
| **ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** | | | | |
| * **Prezentacja** | * **Ćwiczenie indywidulne**: | * **Ćwiczenie grupowe:** | * **Quiz** | * **Test** |
| * **Zadanie multimedialne na platformie** | * **Test** | * **Infografika** | * **Fragment filmu:** | * **Animacja** |
| * **Karta pracy do pobrania- zadanie domowe** | * **Plakat** | * **Plansza:** | * **Inne:** | * **Inne:** |
| **OPIS PRZEBIEGU LEKCJI** | 1. Wykład nauczyciela  * Cechy niezdrowego stylu życia, które zaliczamy do czynników ryzyka chorób metabolicznych * Wpływ niezdrowych nawyków żywieniowych na organizm człowieka. Choroby będące konsekwencją wysoko przetworzonej diety i braku codziennego ruchu  1. Film 2. Dyskusja 3. Test sprawdzający wiedzę z bieżącej lekcji | | | |
| **CZĘŚĆ OPERACYJNA – WSKAZÓWKI DLA OPRACOWANIA FINALNEJ WERSJI MATERIAŁÓW** | | | | |
| **ZAŁĄCZNIKI (proszę wskazać załączniki:** | Wymagane: Prezentacja/ Materiał merytoryczny  Alternatywne: Opis ćwiczeń/ Opis zadań/ Treść testu/ Opis quizu/ Wskazówki i zawartość merytoryczna infografiki, zawartość. Opis animacji, etc. | | | |
| **OPIS POTRZEBNYCH MATERIAŁÓW WSPIERAJĄCYCH DO ZAŁĄCZNIKÓW** | Odniesienie jeśli informacje zawarto w załącznikach- np.. treści prezentacji/ opisów.  Scenariusz filmu:  *„Zdecyduj o swoim zdrowiu!”*  Sytuacja: grupa jest na wycieczce z przewodnikiem, który pokazuje szczyt wysokiej budowli (np. latarnia morska). Zadaje uczniom wejście na jej szczyt, gdzie czeka ich niesamowicie intrygująca nagroda/coś bardzo ciekawego (?). Wszyscy uczniowie zaczynają wędrówkę w górę wieży. Mamy szansę zobaczyć, jak po drodze uczniowie po kolei opadają z sił. Jeden np. dostaje zadyszki, poddaje się i wraca na dół. Drugi skarży się na ból w klatce piersiowej i również postanawia zawrócić. Trzeci ubolewa nad bolącymi kolanami. Czwarty dociera na górę i lektor pyta- czemu zawdzięcza taką formę?  Uczeń odpowiada- uwielbiam się ruszać- wymienia luźne czynności (nie musi tu być presji na sport wyczynowy) - rower, pływanie, zabawy z kolegami… wymienia też kilka zdrowych potraw, które też brzmią pysznie (TO WAŻNE), dzięki którym ma tyle siły przez wiele godzin w ciągu dnia.  Lektor wypowiada morał: to, czy codziennie się ruszasz, pijesz odpowiednią ilość wody i jesz wartościowe produkty w swojej diecie wpływa na Twoją formę zarówno w życiu codziennym, jak i podczas wielkich, ekscytujących wyzwań. Zdecyduj, jak bardzo chcesz dotrzeć na szczyt? | | | |
| **WSKAZÓWKI DLA GRAFIKA** | Odniesienie jeśli informacje zawarto w załącznikach- np.. treści prezentacji/ opisów *Np. patrz załącznik –*  Test do ułożenia | | | |

Materiał merytoryczny

1. Wykład

N: *Prawidłowe żywienie, aktywność fizyczna, przyjazne relacje międzyludzkie, unikanie zachowań ryzykownych i radzenie sobie ze stresem należą do najważniejszych czynników prozdrowotnych stylu życia człowieka. Wpływa to na jego rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny, stan zdrowia oraz zdolność uczenia się. Problem utrzymania dobrej kondycji i zdrowia powinien stać na czele wszystkich wartości człowieka XXI wieku.* [Pączek i wsp.]

Na poprzednich lekcjach dowiedzieliście się sporo ważnych informacji dotyczących zdrowych nawyków żywieniowych. Dziś dowiecie się, jakie są konsekwencje niezdrowego stylu życia. Ważne, abyście mieli taką świadomość, ponieważ większość z chorób i zaburzeń wywołanych naszym stylem życia jest możliwa do uniknięcia, a wybór, co do tego, czy będziemy zdrowi, czy też nie, należy do was.

Naukowcy w swoich badaniach wielokrotnie udowodnili, jak bardzo szkodliwe dla zdrowia są nieprawidłowe nawyki związane z odżywianiem i stylem życia.

Charakterystyczne dla niezdrowego stylu życia są:

* Niski poziom aktywności fizycznej- tzn. że wszędzie docieramy autem lub autobusem, w budynkach rezygnujemy z tradycyjnych schodów na rzecz ruchomych lub windy, a wolny czas spędzamy przed komputerem lub z telefonem w ręku, zamiast wyjść na świeże powietrze i spędzać czas aktywnie, np. jeżdżąc z przyjaciółmi na rowerze.
* Dieta o wysokiej kaloryczności, przekraczająca zapotrzebowanie na energię- tutaj szczególnie często pojawia się żywność wysoko przetworzona typu fast-food, sporo sklepowych słodkości i słodkich napojów. Brakuje w niej świeżych warzyw i owoców oraz wody jako głównego płynu, wypijanego przez cały dzień małymi porcjami.
* Zbyt mała ilość snu- nie doceniamy roli snu dla naszego organizmu, większość ludzi nie dba o odpowiednią regenerację i śpi stanowczo za krótko.
* Nieregularne posiłki, objawiające się tym, że co chwilę spożywane są małe przekąski, najczęściej z grupy produktów bogatych w cukier i/lub w tłuszcz. Tutaj można zaliczyć także omijanie śniadań i bardzo późno jedzona kolacja, np. krótko przed pójściem spać.
* Brak samoregulacji w kontekście stresu i przeżywania trudnych emocji- „kumulowanie stresu”, unikanie rozmów z bliskimi, czy wcześniej wspomnianej aktywności fizycznej, która jest bardzo dobrą metodą na rozładowanie napięcia.

Niezdrowy styl życia zwykle prowadzi do nadwagi lub otyłości. Otyłość to stan, który

- wyraźnie zmniejsza szansę na długie życie,

- prowadzi do powikłań takich jak:

a) zaburzenia pracy serca i układu krążenia-. m.in. niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze,

b) zaburzenia pracy układu oddechowego- np. zespół bezdechu sennego,

c) zaburzenia metaboliczne jak cukrzyca typu 2, stłuszczenie wątroby, kamica żółciowa i inne,

d) choroby skóry- trudno gojące się rany, infekcje bakteryjne i grzybicze skóry,

e) nowotwory.

Otyłość wynikająca z nieprawidłowego stylu odżywiania się to również ogromny problem społeczny- rzutuje na jakość naszego życia, relacji z innymi ludźmi, bywa również źródłem przykrej i krzywdzącej dyskryminacji.

Jak widzicie niezdrowa dieta, brak ruchu, a w konsekwencji liczne choroby całego ciała to bardzo poważna sprawa. Wasza sprawczość w tym aspekcie jest bardzo istotna, o czym dowiecie się z filmu, który teraz obejrzymy.

Dyskusja

Bardzo proszę teraz o wasze wnioski i odczucia po obejrzeniu filmu i wysłuchaniu mojego wykładu.

Czy coś was dziś zaskoczyło?

N: Na koniec chciałabym jeszcze zwrócić uwagę na to, że bohaterowie naszego filmu to osoby z masą ciała w normie. Dlatego nie dajcie się zwieść przekonaniu, że wszystkie te choroby, dolegliwości o których dziś mówimy dotyczą tylko osób o zwiększonej, nieprawidłowej masie ciała. Wiecie z dzisiejszej lekcji bardzo dużo o skutkach niezdrowego stylu życia także w przypadku występowania otyłości, jednak bardzo powszechną sytuacją może być taka, że dzieci w waszym wieku są bardzo aktywne fizycznie, jednak to jak i co jedzą pozostawia wiele do życzenia. Wówczas także poprzez swoją dietę sukcesywnie pracują na pojawienie się zaburzeń i chorób, o których dziś mówiliśmy, w bliższej lub dalszej przyszłości.