

SCENARIUSZ LEKCJI

MOJA MAPA ZDROWIA

Materiał merytoryczny

1. Wykład nauczyciela

Dziś kończymy cykl lekcji o zdrowiu.

Postaraj się udzielić odpowiedzi na następujące pytania

- Czy lekcje były interesujące?
- Co w szczególności Wam się podobało?
- Czy nabyta wiedza i wykonane liczne ćwiczenia oraz zadania zmieniły coś konkretnego w Twoim życiu?

A teraz zamiast mojego wstępu teoretycznego od razu przechodzimy do działania. Twoje zadanie polega na pracy graficznej/plastycznej. Przygotuj kartkę (najlepiej większą niż A4, jeśli taką posiadasz) i dowolne przybory plastyczne. Możesz też wykonać pracę poprzez program komputerowy, jeśli tak wolisz. Wykorzystaj wiedzę z całego cyklu zajęć i stwórz swoją własną mapę zdrowia. Uwzględnij w niej zasady, które być może poznałeś dzięki naszym lekcjom wychowawczym, i których zamierzasz przestrzegać, jeśli chodzi o sposób odżywiania się i styl życia. Pamiętaj, że nie musi być idealnie, żeby było zdrowo. Zastanów się, jakie nawyki już masz wyrobione i te także zaznacz na mapie.

Propozycja! Zachęcam do wykonywania tego typu zadań przy cicho grającej ulubionej, najlepiej spokojnej muzyce. Czy słuchałeś kiedyś muzyki przeznaczonej do nauki i pracy? Być może przy takich melodiach zadanie pójdzie Ci lepiej. Jeśli chcesz, wyszukaj w internecie lub w programie muzycznym, jakiego używasz, muzyki do pracy/nauki - być może przypadnie Ci ona do gustu. Sprawdź sam!

Dyskusja

N: Dziękuję Ci za wykonanie swoich map. Teraz proszę, abys w kilku zdaniach omówił swoją pracę.

Dz. omawia wykonane mapy.

2. Na koniec chciałabym, abyście spojrzeli na infografikę. To taka pigułka - w dużym skrócie przedstawia, o czym mówiliśmy podczas naszych lekcji wychowawczych i o czym pamięta każdy uczeń, który traktuje swoje ciało z szacunkiem, dba o zdrowie fizyczne, ale i samopoczucie (nastroj) - czyli zdrowie psychiczne.

Oto hasła jakie charakteryzują świadomego i zdrowego ucznia!

- dbam o odpowiedni sen,
- ruszam się w ciągu dnia - chodzę po schodach, spaceruję,
- uprawiam ulubiony sport - cokolwiek tylko sprawia mi radość,
- dbam o jakość swojego jedzenia - staram się pamiętać, że podstawą diety są warzywa i owoce,
- nie dzielę jedzenia na dozwolone i zakazane - pilnuję po prostu odpowiednich proporcji,
- nie stawiam sobie zbyt wygórowanych oczekiwań - daję z siebie zawsze tyle, ile w danej chwili mogę,
- dbam o dobre relacje - staram się szukać wsparcia w innych, ale też wspieram bliskich, kiedy to możliwe,
- pilnuję, aby czas spędzony przed ekranami nie był zbyt długi,
- mówię otwarcie o tym, co czuję, wyrażam swoje emocje z szacunkiem dla innych,
- pamiętam o tym, że świat jest mi przychylny i dobro jakie okazuję innym zostanie docenione.

Hasła te tworzą kodeks, który warto wydrukować i powiesić w domu w widocznym miejscu!

Dziękuję za udział w lekcjach o zdrowiu. Życzę powodzenia w realizowaniu zdrowych nawyków żywieniowych i dużej dawki przyjemnego ruchu każdego dnia!