

SCANARIUSZ LEKCJI:

CZĘŚĆ PUBLIKOWANA:				
PRZEDMIOT:	<input type="checkbox"/> PRZYRODA			
GRUPA DOCELOWA:	<input type="checkbox"/> UCZNIOWIE VI KLASY			
TEMAT:	Turystyka nad Morzem Śródziemnym			
CEL OGÓLNY	<ul style="list-style-type: none"> • walory przyrodnicze i kulturowe Europy Południowej • rola turystyki w gospodarce krajów Europy Południowej 			
CELE OPERACYJNE	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia walory przyrodnicze i walory kulturowe Europy Południowej na podstawie mapy ogólnogeograficznej i fotografii, • wymienia atrakcje turystyczne na podstawie mapy tematycznej, • wskazuje na mapie kraje położone nad Morzem Śródziemnym, • wymienia florę i faunę tego regionu, • analizuje i porównuje dane statystyczne, • rozumie zasady diety śródziemnomorskiej. 			
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład • Praca indywidualna • Praktyczne ćwiczenia 			
FORMY:	<ul style="list-style-type: none"> • Slajdy prezentacji 			
ŚRODKI DYDAKTYCZNE:				
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentacja	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie indywidualne:	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie grupowe:	<input type="checkbox"/> Quiz	<input type="checkbox"/> Test
<input type="checkbox"/> Zadanie multimedialne na platformie	<input type="checkbox"/> Test	<input type="checkbox"/> Infografika	<input checked="" type="checkbox"/> Fragment filmu:	<input type="checkbox"/> Animacja
karta pracy do pobrania	<input type="checkbox"/> Plakat	<input type="checkbox"/> Plansza:	<input type="checkbox"/> Inne:	<input type="checkbox"/> Inne:
OPIS PRZEBIEGU LEKCJI	<p>Właściwa dieta i zdrowy styl życia pomogą nam wzmocnić system odpornościowy. Jeśli chcemy dołączyć do grona tych, którzy nie wiedzą, co to choroby, sięgnijmy po sprawdzone metody. Hartujmy się.</p> <p>Osoby, które przez cały rok śpią przy otwartym oknie, korzystają z chłodnych pryszniców, regularnie chodzą do sauny, dożywają późnej starości w dobrym zdrowiu! Ich układ odpornościowy funkcjonuje wciąż w ekstremalnych warunkach, dlatego nie „złamie” go żadna infekcja. Pamiętajmy o gimnastyce i spacerach.</p>			

Ruch fizyczny poprawia krążenie krwi, dzięki czemu komórki układu odpornościowego stają się bardziej aktywne i skuteczniej bronią się przed infekcjami. Ruch nie tylko poprawia odporność, dodaje też energii i zmniejsza wrażliwość na chłód. Dlatego nie rezygnujmy z ruchu nawet wtedy, gdy na dworze panuje niska temperatura. Dzień zaczynamy od gimnastyki, jak najczęściej ćwiczymy na świeżym powietrzu, chodzimy na basen, spacerujemy. U ludzi spacerujących 30-40 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu stwierdzono podwyższoną liczbę komórek odpornościowych, która utrzymywała się przez kilka godzin po spacerze.

Dbajmy o odpowiednią ilość snu.

Jeśli śpimy zbyt krótko, organizm nie może się w pełni zregenerować.

Sen poprawia pracę układu odpornościowego. Pamiętajmy, że zaburzenia snu można i trzeba leczyć.

Nauczmy się wypoczywać.

Wypoczywajmy jak najwięcej, gdyż stres i przeciążenie zwiększają podatność na choroby. Relaks psychiczny motywuje do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Starajmy się znaleźć więcej powodów do radości – oglądajmy na przykład komedie, śmiejmy się zatem często. Odstresujemy się poprzez codzienną medytację, jogę, masaże, kąpiele z olejkami lub ziołami.

Właściwie oddychajmy.

Dzięki oddychaniu zasilamy ciało tlenem i tym sposobem pobudzamy procesy życiowe wszystkich komórek. Na ogół oddychamy nieprawidłowo. By odzyskać energię i wzmocnić siły obronne organizmu, wykonujemy ćwiczenia oddechowe. Najlepiej ćwiczyć w pozycji leżącej na plecach.

Oddychajmy powoli i spokojnie, wciągamy powietrze nosem, a wydychajmy ustami.

I. Wprowadzenie.

1. Doświadczenie – plaża, działalność fal morskich na brzegu

- rodzaje brzegów morskich

2. Wymień i wskaż na mapie państwa położone nad M. Śródziemnym

3. Definicja słowa „turystyka”

- turystyka w starożytności,

- pierwsze biuro podróży - 1841 r,

II. Rozwinięcie.

1. Wody na Ziemi – utrwalenie wiadomości,

2. Atrakcyjność turystyczna Europy Południowej,

- walory przyrodnicze,

- walory kulturowe,

3. Cypr – podwodne muzeum – MUSAN, fragmenty filmu o podwodnym muzeum,

- przegląd i znaczenie ryb

4. Zagospodarowanie turystyczne,

- włoska kuchnia:

pikantna przeszłość,

regionalne smaki,

slow food,

chleb i pizza,
posiłek celebrowany

Na podstawie informacji z załącznika klasa dzieli się na grupy, aby wypisać najważniejsze cechy kuchni włoskiej. Następnie należy opracować ulotkę dla biura podróży, w której znajdą się informacje na temat kuchni włoskiej - ulotka reklamowa.

5. Podwodny świat – praca plastyczna

III. Podsumowanie.

1. Korzystając z Internetu wypisz ok. 10 zabytków Włoch
2. Mieszkańcem Morza Śródziemnego jest żółw karreta
3. Delfiny na Morzu Śródziemnym są zagrożone
- w jaki sposób możemy chronić zagrożone gatunki zwierząt?