

SCANARIUSZ LEKCJI:

CZĘŚĆ PUBLIKOWANA:				
PRZEDMIOT:	<input type="checkbox"/> GODZINA WYCHOWAWCZA			
GRUPA DOCELOWA:	<input type="checkbox"/> UCZNIOWIE V KLASY			
TEMAT:	Jak nie dać się stresowi w życiu codziennym - profilaktyka zdrowego trybu życia (stres chroniczny)			
CEL OGÓLNY	Uświadomienie uczniom, czym jest stres długotrwały. Uświadomienie uczniom, istnienia stresu długotrwałego, który towarzyszy nam przez długi czas, a jego skutkiem może być pojawienie się wielu chorób. Istotne, aby dbać o zdrowie każdego dnia, by jak najbardziej zmniejszać napięcia i wcześniej wspomniany stres. Uświadomienie uczniom jak istotne jest, by zdać sobie sprawę z tego, że każdy człowiek odczuwa stres, a najbardziej istotne jest by mu przeciwdziałać.			
CELE OPERACYJNE	<ul style="list-style-type: none"> • Zrozumienie przez uczniów, jak duży wpływ na zdrowie ma stres długotrwały. • Wyjaśnienie, jakie negatywne skutki dla zdrowia ma stres długotrwały. • Wzmocnienie umiejętności wprowadzania zdrowych nawyków. • Edukacja w zakresie stresu długotrwałego. 			
METODY	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład • Praca indywidualna • Praktyczne ćwiczenia 			
FORMY:	<ul style="list-style-type: none"> • Slajdy prezentacji • Kartka i długopis • Arkusze z mandalami • Kredki lub kolorowe flamastry 			
ŚRODKI DYDAKTYCZNE:				
<input checked="" type="checkbox"/> Prezentacja	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie indywidualne:	<input type="checkbox"/> Ćwiczenie grupowe:	<input type="checkbox"/> Quiz	<input checked="" type="checkbox"/> X Test
<input type="checkbox"/> Zadanie multimedialne na platformie	<input type="checkbox"/> Test	<input type="checkbox"/> Infografika	<input 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>Wstęp (5 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do tematu, omówienie celów lekcji. 			

- Krótki QUIZ na początek- Odpowiedz na poniższe krótkie pytania. Zabawa ta sprawdza wiedzę uczniów na temat stresu długotrwałego. Zabawa wprowadza uczniów w nabywanie umiejętności zdrowego trybu życia.

Część I: Co to jest stres? (10 min)

- Prezentacja slajdu: "Co to jest stres?".
- Wyjaśnienie czym jest stres długotrwały.
- Wyjaśnienie, dlaczego zdrowy tryb życia zmniejsza oddziaływanie stresu i ma pozytywne skutki dla naszego samopoczucia.

Część II: Zadanie (10 min)

- Przedstawienie zadania interaktywnego:
- Praca samodzielna lub w parach nad rozwiązaniem zadania
- Omówienie odpowiedzi i wyjaśnienie, jak do nich doszliśmy

Część III: Ryzyko powstawania chorób z powodu stresu (10 min)

- Krótka prezentacja na temat występujących chorób spowodowanych długoterminowym stresem.
- Omówienie najczęstszych zachowań u dzieci i młodzieży przejawiających stres długotrwały.
- Wyjaśnienie, jakie są objawy stresu długotrwałego.

Część IV: Ćwiczenia na zdrowe zarządzanie stresem długotrwałym (5 min)

- Przedstawienie prostych ćwiczeń, które pomagają zdrowo zarządzać stresem krótkotrwałym.
- Praktyczne wykonanie ćwiczeń przez uczniów pod okiem nauczyciela

Podsumowanie i zakończenie lekcji (5 min)

- Powtórzenie głównych punktów lekcji i przypomnienie uczniom, czym jest stres długotrwały i dlaczego ważne jest, aby wprowadzać do swojego życia zdrowe nawyki, które pozwolą zmniejszyć ryzyko powstawania chorób z powodu stresu.
- Omówienie zadań domowych związanych z tematem lekcji.
- Zakończenie lekcji i podziękowanie za udział