

## Scenariusz zajęć pt. „Szlachetne zdrowie...”

Do wykorzystania na zajęciach: *wychowania do życia w rodzinie* lub *godziny wychowawczej*

**Cele:** zachęcenie uczniów do dbałości o własne zdrowie psychiczne i fizyczne

### Uczeń:

- ✓ wymienia podstawowe substancje mineralne konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- ✓ podaje główne źródła ich występowania
- ✓ wymienia skutki niedoborów substancji mineralnych
- ✓ podaje przykłady świadczące o wpływie psychiki na ciało i ciała na psychikę człowieka
- ✓ dostrzega i tłumaczy konieczność troski o ciało i psychikę człowieka.

### Metody:

- ✓ prezentacja, pogadanka heurystyczna

### Środki dydaktyczne:

- ✓ prezentacja multimedialna pt: „Szlachetne zdrowie...”, komputer, projektor, malutkie cukierki z sokiem witaminowym

### Treści:

1. PSYCHE i SOMA. Psychiczno-fizyczna jedność człowieka.
2. W jaki sposób możemy troszczyć się o swoje zdrowie.
3. Podstawowe substancje mineralne, źródła ich występowania oraz skutki niedoborów w organizmie dorastającego człowieka.
4. Dobra kondycja ciała oraz jakość życia emocjonalnego jako wartości wpływające na poczucie szczęścia.
5. Konieczność przejmowania przez młodych ludzi odpowiedzialności za własne zdrowie.

### Uwagi do realizacji zajęć:

- ❖ *Tempo wyświetlania prezentacji, sposób rozmowy z klasą, nacisk na te lub inne treści - zależy od wieku i wiedzy uczniów a także zapotrzebowania nauczyciela.*
- ❖ *Nauczyciel prezentując kolejne slajdy i ich elementy prowadzi rozmowę z uczniami, wykorzystując ich dotychczasową wiedzę i doświadczenia.*

## Przebieg zajęć:

### Czynności wstępne:

- zapowiedź tematu, sprawdzenie obecności

### Część główna:

1. Rozpoczęcie projekcji.
2. „Szlachetne zdrowie...”, dlaczego o nim w szkole mówimy, może ktoś zauważy nawiązanie do wiersza J. Kochanowskiego? (Is)
  - wchodzimy w dorosłość, czas pomyśleć, zastanowić się nad sobą, kondycją ciała, umysłu, „serca” itp.
3. Nauczyciel podkreśla złożoność człowieka, jego cielesną i duchowo-psychiczną naturę. (IIs)
  - „Myślę więc jestem” – starsi uczniowie być może rozpoznają autora tej myśli.
  - jestem, więc powinienem o sobie dbać na wszystkich płaszczyznach.
4. Dbłość o ciało to troska o odpowiednie dla młodego wieku pożywienie, jakość spożywanych posiłków ale też tempo, atmosfera w jakiej zaspokajamy głód (IIIs)
5. Nauczyciel przypomina, że chipsy i cola, Fast foody nie dostarczą potrzebnych mikroelementów (IVs)
  - piramida żywieniowa a u jej podstawy ruch i przeciwdziałanie otyłości
6. Kolejne slajdy w skrócie przedstawiają ważne mikroelementy, należy zachęcać uczniów do opowiadania o źródłach tych substancji oraz o skutkach ich braku w organizmie zanim przywoła się te informacje. (V, VI, VIIs)
7. Ruch, dobra dieta, codzienna higiena są bardzo ważną. Slajd VIII jest podsumowaniem dotychczas poruszanych treści.
  - „ciało dobrej jakości...” a mówi się też o higienie umysłu
8. Sfera emocjonalna, psychiczna jest bardzo ważna młodym ludziom. Każdy chce mieć przyjaciela, kogoś kto zaakceptuje i zrozumie. (XIIs)
  - nauczyciel powinien podkreślić, że choć różne emocje same w sobie nie są złe, to tak jak widać na obrazku, często bywają przez młodzież skrajnie przeżywane.
9. Smutek, poczucie osamotnienia, czy nawet wyśmiania, zdarza się wszystkim ludziom. (Xs)
  - nauczyciel nie powinien oczywiście bagatelizować rozterek wieku dorastania
  - trzeba uczyć się sobie radzić z „trudnymi” emocjami,
  - nie każdego musimy lubić ale szanować jako człowieka, jego godność

10. Na miłość raczej każdy czeka, w młodym wieku mamy skłonność do gwałtownego i szybkiego jej przeżywania. (XI)

- nauczyciel może podkreślić, że aby miłość dojrzała, trzeba czasu i wysiłku

**Podsumowanie:**

1. Kolejne wersy wierszyka podsumowują w zabawny sposób lekcję.

2. Dobrze jest zaangażować uczniów do tego by sami wymienili te wartości, które „warto wziąć z życia” zanim się ukażą na ekranie.

3. Nauczyciel powinien pochwalić osoby szczególnie zaangażowane na zajęciach i w miarę możliwości rozdać cukierki z sokiem owocowym.

*(można przypomnieć o zajęciach sportowych organizowanych w szkole, stronach internetowych propagujących zdrowy styl życia.)*

*Prezentację wykonała i scenariusz opracowała Joanna Ejsmont*