

KONSPEKT ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH DLA KLASY II

(sfera fizyczna)

Temat: Wybierz zdrowie

Czas: 2x45 min

Cele ogólne:

-rozwijanie świadomości, że nasze samopoczucie i zdrowie zależy głównie od dobrych nawyków,
-kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie poprzez aktywność fizyczną i właściwe odżywianie.

Cele operacyjne:

- Uczeń współpracuje w grupie w celu rozwiązania problemu,
- Uczeń rozwija twórcze myślenie,
- Uczeń stosuje instrukcje w celu rozwiązania zadania,
- Uczeń analizuje informacje, wykorzystując wskazówki i uzasadnia swój wybór.

Metody: aktywizujące (burza mózgów, koło fortuny z wykorzystaniem TIK, kodowanie, problemowa, praca grupowa).

Formy: zbiorowa, indywidualna, grupowa.

Środki dydaktyczne: „Kolorowa profilaktyka cz. III”, tablica interaktywna z dostępem do Internetu, obrazki przedstawiające produkty spożywcze.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Faza wstępna (burza mózgów)

1.Czynności porządkowo-organizacyjne.

2. Wprowadzenie do tematu

N: Co wpływa na wasze dobre samopoczucie?

Uczniowie podają swoje skojarzenia

N. zapisuje je na tablicy w formie słoneczka.

N. Prosi uczniów, aby otworzyli „Kolorową profilaktykę” na s. 6 i sprawdzili, czy ich skojarzenia są wspólne z tym, co przedstawia ilustracja.

Każdy uczeń wybiera dowolny element z planszy i wyjaśnia, jaki on ma wpływ na jego samopoczucie. W tym czasie reszta klasy koloruje omawiany przez kolegę element. Na zakończenie uczniowie kolorują to, co znajduje się na zewnątrz koła. Następnie wyjaśniają, dlaczego tak pokolorowali, wykorzystując następujące zdanie:

Kółko z pokolorowałem np. na zielono, bo

Faza zasadnicza

1.Koło fortuny – ćwiczenia gimnastyczne (TIK)

N. przypomina, że na dobre samopoczucie i zdrowie doskonale wpływa aktywność fizyczna.

N. prezentuje uczniom koło fortuny (<https://wheelofnames.com/pl>). Na kole wypisane są różne ćwiczenia gimnastyczne oraz ich liczba np. 5 skłonów, 10 przysiadów itp. Uczniowie po kolei podchodzą do tablicy i losują ćwiczenie, a następnie wykonują je z całą klasą.

2.Owoce mają witaminy – kolorowanie obrazka wg kodu, kodowanie.

N. mówi uczniom, że oprócz aktywności fizycznej dla dobrego samopoczucia ważne jest zdrowe odżywianie. Uczniowie otwierają „Kolorową profilaktykę III” na s. 12-13.

Czyta wzorcowo wierszyk o owocach, a następnie poleca uczniom pokolorowanie obrazka na s. 13 wg ustalonego kodu.

Po wykonaniu zadania **uczniowie odpowiadają** na pytanie:

Jakie owoce zostały zakodowane na rysunku i w jakich są kolorach?

(Na obrazku ukryła się gruszka, która jest koloru zielonego.)

N. Dlaczego owoce są zdrowe? (Zawierają witaminy, które wpływają na nasze dobre samopoczucie). N. Witaminy są również w warzywach. Jaki są wasze ulubione warzywa i jaki mają kolor?

(Najbardziej lubię marchewki. One są pomarańczowe.)

3.Zdrowe posiłki – tworzenie jadłospisu (metoda problemowa, praca w grupach).

N. dzieli uczniów na 4-, 5-osobowe grupy i otrzymują obrazki przedstawiające różne produkty spożywcze.

ZADANIE: Każda grupa ma zaplanować trzy zdrowe posiłki (śniadanie, obiad, kolacja). Uczniowie układają jadłospis, wykorzystując przygotowane przez nauczyciela obrazki. Grupy winny odkryć, że posiłki powinny być zróżnicowane – zawierać produkty z różnych grup (warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i przetwory, mięso, tłuszcze).

Liderzy grup prezentują przygotowane posiłki i uzasadniają wybory grupy. Uczniowie wraz z nauczycielem porównują jadłospisy zaproponowane przez poszczególne grupy, wskazując te posiłki, które nie są urozmaicone (np. zawierają tylko produkty mleczne i zbożowe).

Faza końcowa

Podsumowanie: Uczniowie siedzą w kręgu. N. prosi, by każdy uczeń dokończył następujące zdanie:

Dzisiaj dowiedziałem się, że... (np. aby zdrowo się odżywiać, trzeba jeść urozmaicone posiłki.)

Praca domowa – utrwalenie poznanych zasad dbania o zdrowie.

Zadaniem uczniów jest przeczytanie rymowanki, a następnie odszukanie elementów do niej pasujących oraz pokolorowanie rysunku w „Kolorowej profilaktyce III” s. 8–9)

BIBLIOGRAFIA:

Kolorowa profilaktyka cz. III, Jabłonka 2023.

<https://wheelofnames.com/pl>

<https://pixabay.com/pl/>

Jeść zdrowiej i żyć dłużej Kompendium wiedzy o zasadach zdrowego żywienia dla każdego, kto chce się odżywiać zdrowo, stworzone pod kierunkiem prof. Mirosława Jarosza. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej.

Ożywieniu i aktywności fizycznej dzieci. Poradnik żywienia i aktywności fizycznej dziecka od narodzin do 13 roku życia. Opracowany przez specjalistów z Instytutu Matki i Dziecka pod redakcją prof. dr hab. n. med. Haliny Weker