

KONSPEKT LEKCJI GODZINY WYCHOWAWCZEJ

- a. **Klasa:**VIb;
- b. **Blok tematyczny:** Zdrowe odżywianie;
- c. **Metody nauczania:** wykład, ćwiczenia;

Temat: ZDROWY STYL ŻYCIA

Cele lekcji:

Uczeń:

- zna pojęcia zdrowie, zdrowy styl życia
- zna czynniki wpływające na zdrowie człowieka
- podaje przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu
- potrafi dokonać analizy swojego aktualnego stylu życia
- potrafi zaplanować zmiany w swoim stylu życia wpływające korzystnie na zdrowie
- jest przekonany o wpływie własnego stylu życia na swoje zdrowie

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa.

Metody pracy: metody aktywizujące, burza mózgów, miniwykład.

Pomoce:

- karty pracy dla ucznia (mój aktualny styl życia, plan zdrowego stylu życia)
- karteczki samoprzylepne (dla każdego ucznia po 2)

Cele lekcji zgodne z podstawą programową z dnia 23 sierpnia 2007r

Nauczyciele w pracy wychowawczej, wspierając w tym zakresie obowiązki rodziców, zmagają się z tym, aby uczniowie w szczególności:

- 1) *znajdowali w szkole środowisko wszechstronnego rozwoju osobowego (w wymiarze intelektualnym, psychicznym, społecznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym, duchowym)*

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Czynności organizacyjne.
2. Wstęp nauczyciela dotyczący zdrowia.
„Często słyszymy, że zdrowie jest największym skarbem człowieka. Co kryje się pod pojęciem zdrowia? Co Wam kojarzy się z tym słowem i jak Wy je rozumiecie?”
3. Burza mózgów – uczniowie podają swoje propozycje pojęcia „zdrowie”, które nauczyciel zapisuje na tablicy (kilka przykładów).
4. Porównanie wypowiedzi uczniów z definicją zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia
Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów; **Zdrowie psychiczne:** (**Zdrowie emocjonalne** – zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją, **Zdrowie umysłowe** – zdolność do logicznego, jasnego myślenia;)

Zdrowie społeczne – zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;

Zdrowie duchowe – u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi

5. Miniwykład nauczyciela na temat czynników zdrowia.

„Każdy z nas chce żyć długo zdrowo i szczęśliwie. Jak to osiągnąć? Okazuje się, że bardzo wiele zależy od nas samych. Na zdrowie ma wpływ wielu różnorodnych czynników, które można podzielić na cztery grupy.”

Uczniowie analizując czynniki zdrowia wyciągają wniosek, że najważniejszym czynnikiem, od którego zależy stan naszego zdrowia, jest zdrowy styl życia.

6. Burza mózgów – co rozumiemy pod pojęciem „stylu życia”? – uczniowie podają swoje propozycje.

7. Ćwiczenie

Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy i prosi ich wypełnienie. Chętni uczniowie czytają swoje opracowania. Omówienie

8. Miniwykład nauczyciela dotyczący omówienia wykonanego ćwiczenia.

„Istnieją różne style życia – niektóre sprzyjają zachowaniu zdrowia, inne zagrażają.

Współczesna wiedza o człowieku pozwala ustalić potencjalną długość życia na 100 – 120 lat. Jeżeli jeszcze tego wieku nie dożywamy, dzieje się tak na skutek różnych, popełnianych przez nas błędów dotyczących właśnie stylu życia. Oznacza to, że robimy pewne rzeczy, które nam szkodzą, albo nie robimy innych, które są dla nas korzystne.”

9. Ćwiczenie „Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu”.

Nauczyciel prosi aby każdy z uczniów na jednej z karteczek samoprzylepnych napisał jeden przykład zachowania sprzyjającego zdrowiu, a na drugiej zagrażającego zdrowiu.

W tym czasie nauczyciel dzieli miejsce na tablicy na dwie części podpisując je:

- zachowania sprzyjające zdrowiu
- zachowania zagrażające zdrowiu

Uczniowie po wykonaniu ćwiczenia podchodzą do tablicy i przyklejają karteczki ze swoimi propozycjami w odpowiednie miejsca.

10. Podsumowanie

Chętny uczeń odczytuje z tablicy wyniki ćwiczenia.