

Konspekt lekcji

Wychowanie do życia w rodzinie

kl. VA (dziewczęta)

18.12.2024

Temat: Zdrowy styl życia

Prowadząca: Małgorzata Topoła- Górka

PODSTAWA PROGRAMOWA WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

KL.V

Cel kształcenia- wymagania ogólne: III (Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.)

Treści nauczania-wymagania szczegółowe: IV.7(...ma szacunek dla ludzkiego ciała; zna podstawy higieny; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną;)

Cel ogólny:

Uświadomienie uczennicom konieczności dbania o zdrowy styl życia.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczennica :

- wie, co znaczy zdrowy styl życia,
- potrafi uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój,
- przedstawi zasady zdrowego odżywiania,
- omówi dobre nawyki żywieniowe,
- uzasadni potrzebę aktywności fizycznej.

Metody i formy pracy:

Praca indywidualna i grupowa z wykorzystaniem tablicy multimedialnej

Materiały i pomoce dydaktyczne:

TIK- film i ćwiczenia multimedialne z zasobów Internetu

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, sprawy organizacyjne.
2. Wprowadzenie-zdrowy styl życia
3. Zagrożenia zdrowia nastolatki:

- niezdrowe odżywianie,
- kuszące fast foody,
- moda na szczupłą sylwetkę,
- zbyt mało ruchu,
- siedzący tryb życia,
- modne diety ograniczające racjonalne żywienie.

Potrzeby pokarmowe

<https://www.youtube.com/watch?v=Pq4c3vb4Ej4>

4. Zdrowe żywienie – dobre wzorce:

- właściwe nawyki żywieniowe,
- wspólnie zaplanowane posiłki.

3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

Zdrowy styl życia

<https://wordwall.net/pl/resource/12080009/zdrowy-styl-%C5%BCycia>

<https://wordwall.net/pl/resource/946792/przyroda/zdrowy-styl-%c5%bcycia>

Zdrowe odżywianie

<https://wordwall.net/pl/resource/6896447/zdrowe-od%C5%BCywianie-edukacja-zdrowotna>

<https://wordwall.net/pl/resource/7158281/zdrowe-produkty>

Piramida zdrowego żywienia

<https://wordwall.net/pl/resource/994339/piramida-zdrowego-%C5%BCywienia>

<https://wordwall.net/pl/resource/2661708/edukacja-zdrowotna/piramida-zdrowego-%c5%bcywienia>

5. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.

<https://wordwall.net/pl/resource/8769244/zdrowe-od%C5%BCywianie-i-aktywno%C5%9B%C4%87-fizyczna-prawda-czy-fa%C5%82sz>

<https://wordwall.net/pl/resource/945340/%c5%9bwietlica/ruch-to-zdrowie>

6. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień, zaburzenia snu.

7. Podsumowanie zajęć i ocena pracy uczennic.