Drogi Nauczycielu,

poniższy scenariusz przeznaczony jest do pracy zdalnej w klasie IV szkoły podstawowej. Niektóre elementy lekcji podane są opcjonalnie. Wybór zależy przede wszystkim od możliwości technicznych Twoich uczniów.

Klasa: IV SP

Temat: Zdrowy styl życia

1. Cele lekcji

Na tej lekcji dowiecie się, jakich zasad należy przestrzegać, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie przez długie lata.

2. Podanie tematu lekcji

- Zapiszcie w zeszytach temat lekcji

Temat: **Zdrowy styl życia**

3. Część właściwa lekcji

a)Proszę, obejrzeć film z portalu Player, który wprowadzi was w temat i wyjaśni, że nasze zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych. Sposób postępowania, który sprzyja zachowaniu zdrowia i zapewnia dobre samopoczucie, nazywamy zdrowym stylem życia.

https://slideplayer.pl/slide/2440903/

b) opcjonalnie

Jeśli masz problem z obejrzeniem filmu, przeczytaj w podręczniku informacje ze str. …….
(w zależności od wydawnictwa, z którego korzystasz).

c) Przepiszcie do zeszytu notatkę, którą zamieszczam poniżej:

Podstawowe zasady zdrowego stylu życia

- prawidłowe żywienie,
- systematyczne ćwiczenia fizyczne,
- wypoczynek czynny i bierny,
- odpowiednia ilość snu w ciągu doby,
- radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie
- higiena osobista i otoczenia,

- unikanie ryzykownych zachowań.

d) Teraz, proszę, obejrzyjcie film pt. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Jest to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych grup produktów spożywczych, które są niezbędne w naszej codziennej diecie. Zwróćcie uwagę, że w jej podstawie znajduje się aktywność fizyczna.

https://www.youtube.com/watch?v=6DQJiTn6ORs

e) opcjonalnie

Jeśli masz problem z obejrzeniem filmu, zobacz piramidę w podręczniku na stronie . ……. (w zależności od wydawnictwa, z którego korzystasz).

f) Osobom chętnym można zaproponować do rozwiązania:

- quiz o zdrowym odżywianiu, do którego link zamieszczony jest poniżej:

  https://tuptuptup.org.pl/wp-content/uploads/2018/11/Quiz-o-zdrowym-odzywianiu.pdf

g) <u>Ćwiczenie do samodzielnego wykonania</u>

W Waszym wieku należy spożywać 5 posiłków w ciągu dnia. Przypomnij sobie, co jadłe(a)ś wczoraj i uzupełnij swój jadłospis w zeszycie:

1. I śniadanie…
2. II śniadanie…
3. obiad…
4. podwieczorek…
5. kolacja….

Pomyśl, czy Twój jadłospis zawierał wszystkie grupy pokarmów i we właściwych proporcjach? Przeanalizujemy to na następnej lekcji.

4. Podsumowanie

Na dzisiejszej lekcji poznaliśmy zasady zdrowego stylu życia, które określają: sposób odżywiania się, częstość aktywności fizycznej, ilość snu, rodzaj wypoczynku oraz reguły dotyczące pielęgnacji ciała.

Przypomnijmy więc raz jeszcze, każdego dnia pamiętamy o:

- odpowiedniej diecie,

- aktywności fizycznej,
- higienie osobistej,
- unikaniu ryzykownych zachowań.

Opracowała:

Irena Czyż
konsultant ds. promocji zdrowia i aktywności sportowej
oraz przedmiotów przyrodniczych
w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku