

Scenariusz godziny wychowawczej: **Zdrowy styl życia – na zmiany nigdy nie jest za późno.**

Główne cele lekcji:

Uczeń:

- zna pojęcia zdrowie oraz zdrowy styl życia;
- podaje przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu;
- potrafi zanalizować swój styl życia i jego wpływ na stan zdrowia obecny i w przyszłości;
- potrafi zaplanować zmiany w swoim stylu życia wpływające korzystnie na stan jego zdrowia;
- jest świadomy wpływu własnego stylu życia na zdrowie;

Metody pracy:

- pogadanka;
- burza mózgów;

Pomoce:

- tablica i kreda;
- foliogramy lub plansze (zał. 1 definicja zdrowia wg Światowej Organizacji Zdrowia, zał. 2 aspekty zdrowia, zał. 3 czynniki wpływające na stan zdrowia wg Lalonda, zał. 4 zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu, zał. 5 przykłady działań prozdrowotnych);
- karty pracy ucznia ułatwiające tworzenie planu zdrowego stylu życia (zał. 6);
- karteczki samoprzylepne;

Przebieg zajęć:

- nauczyciel przedstawia tematykę zajęć oraz główne cele lekcji;
- nauczyciel zadaje uczniom pytanie: jak rozumieją pojęcie zdrowia?
- burza mózgów, uczniowie podają swoje propozycje definicji zdrowia, nauczyciel zapisuje je na tablicy pod hasłem „zdrowie”;
- nauczyciel porównuje wypowiedzi uczniów z definicją zdrowia wg Światowej Organizacji Zdrowia przedstawiając im zał. 1;
- pogadanka na temat aspektów zdrowia, nauczyciel krótko omawia poszczególne aspekty zdrowia, przedstawiając je jednocześnie na zał. 2;
- nauczyciel pyta uczniów na czym wg nich polega zdrowy styl życia? jak duże wg nich ma znaczenie na nasze zdrowie?
- nauczyciel przedstawia uczniom zał. 3 obrazujący czynniki wpływające na stan zdrowia wg Lalonda i krótko je omawia, z diagramu wynika, że najważniejszym czynnikiem wpływającym na nasze zdrowie jest nasz styl życia;
- nauczyciel uświadamia uczniom że każdy z nich ma duży wpływ na swój styl życia, podejmując działania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu;
- nauczyciel prosi uczniów o zapisanie na karteczkach samoprzylepnych po jednym przykładzie każdego z zachowań, jednocześnie na tablicy zapisuje dwie kolumny podpisując jedną „zachowania sprzyjające zdrowiu”, zaś drugą „zachowania zagrażające zdrowiu”;
- uczniowie podchodzą i przyklejają swoje karteczki we właściwe miejsca;
- chętny uczeń odczytuje propozycje;
- nauczyciel podsumowuje i omawia propozycje uczniów, porównuje je z przykładami z zał. 4;
- pogadanka nauczyciela dotycząca wskazówek w jaki sposób wprowadzić zdrowy styl życia: aby osiągnąć sukces w prowadzeniu zdrowego stylu życia, należy spośród wielu zachowań prozdrowotnych wybrać kilka najważniejszych dla siebie celów i zadań i konsekwentnie je realizować; - nauczyciel omawia przykłady działań prezentując zał. 5, uczniowie podają własne pomysły;
- nauczyciel przypomina o akcji realizowanej przez szkołę Stop! Zwolnieniom z WF;

- uczniowie wypełniają karty pracy dotyczące ich planu zdrowego stylu życia (zał. 6), nauczyciel kontroluje pracę, odpowiada na wątpliwości, proponuje rozwiązania; Jeśli nie starczy czasu na lekcji, uczniowie mogą opracować plan w domu i przynieść na następną lekcję.
- nauczyciel krótko podsumowuje zajęcia;

Załącznik 1

Definicja zdrowia i jakości życia wg Światowej Organizacji Zdrowia:

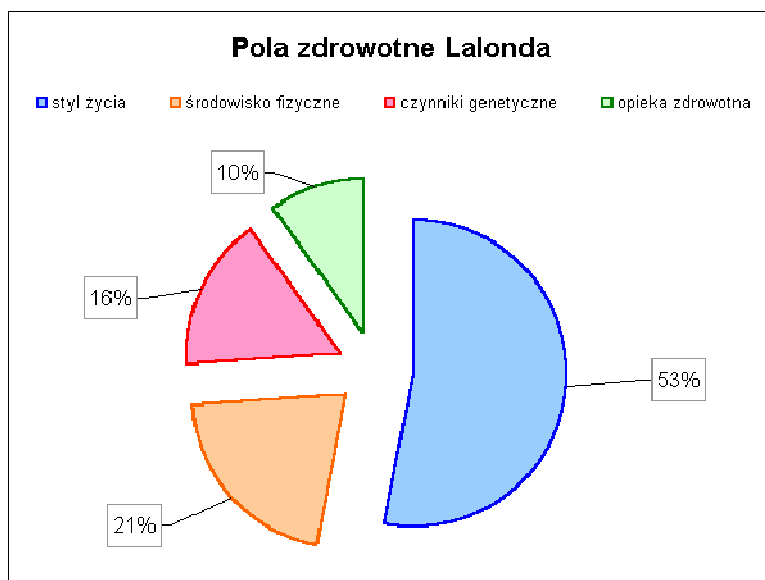
„Zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania.”

Załącznik 2

Aspekty 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

Załącznik 3



Załącznik 4

Zachowania sprzyjające zdrowiu	Zachowania zagrażające zdrowiu
aktywność fizyczna, czynny tryb życia racjonalne odżywianie się utrzymywanie czystości ciała i otoczenia radzenie sobie w sytuacjach trudnych zachowanie bezpieczeństwa umiejętność radzenia sobie ze stresem rozwijanie pasji, hobby	bierny tryb życia nieprawidłowe odżywianie się brak higieny ciała lub niewłaściwa higiena nadużywanie alkoholu, używek, leków używanie narkotyków, dopalaczy palenie tytoniu i/lub e-papierosa ryzykowne zachowania seksualne

Załącznik 5

Jak aktywnie wprowadzić zdrowy styl życia?

Aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je realizować. Największe powodzenie można osiągnąć realizując następujące zadania:

Zadanie:

1. Właściwe odżywianie się.

Wskazania:

- Przestrzeganie bilansu energetycznego i wodnego
- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców
- Ograniczenie spożycia tłuszczów i słodczy, podjadania między posiłkami

2. Systematyczna aktywność fizyczna.

Wskazania:

- prowadzenie czynnego trybu życia, utrzymanie aktywności fizycznej
- aktywne uczestniczenie w lekcjach WF

3. Umiejętne ograniczanie skutków stresu.

Wskazania:

- życzliwość i asertywność w stosunku do innych osób
- systematyczność w realizowaniu zaplanowanych zadań
- rozwijanie umiejętności zarządzania i gospodarowania czasem

4. Wyeliminowanie uzależnień.

Wskazania:

- realizowanie własnej strategii nie ulegania nałogom (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze) lub szukanie pomocy u specjalistów
- poszukiwanie lub rozwijanie swoich pasji i hobby

Załącznik 6

Mój plan zdrowego stylu życia.

Problem 1.

Właściwe odżywianie się. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

Problem 2.

Systematyczna aktywność fizyczna. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

Problem 3.

Umiejętność ograniczania ujemnych skutków stresu. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

Problem 4.

Wyeliminowanie uzależnień. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....