

Kl. VII B, wychowanie fizyczne, 1, 2, 4.03.2021 r., 4 jednostki lekcyjne.

Lekcja - 2 godz.

Temat: Poznajemy negatywne czynniki zdrowia.

Cele lekcji:

- uczeń wie, co to jest zdrowie,
- uczeń zna wartość zdrowia i poznaje jego negatywne czynniki,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi stosować ochronę zdrowia u siebie i innych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi wymienić negatywne czynniki zdrowia.

Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzYMAJ pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

2. Treści dla ucznia

Czynniki negatywnie wpływające na zdrowie
<ul style="list-style-type: none">➤ przemęczenie;➤ stres;➤ nieprawidłowe odżywianie;➤ choroby i brak odporności;➤ brak ruchu;➤ brak snu;➤ unikanie badań;➤ złe kontakty rodzinne, z rówieśnikami itp.;➤ zaburzenia natury psychofizycznej;➤ stosowanie używek.

Szczegółowe czynniki wpływające negatywnie na zdrowie - opracowanie na podstawie badań		
Kategorie	Subkategorie	Przykłady
Jedzenie i picie	Słodycze, słodkie napoje	Czekolada, cukierki, lizak, lody, coca-cola, napoje gazowane
	Niezdrowe produkty	Chipsy, hamburger, frytki, KFC, Mc Donald's, woda z kranu
	Inne	Brak warzyw i owoców, jedzenie, gdy nie potrzeba
Choroby i wypadki	Dolegliwości	Zapchany nos, bolący brzuch, gorączka, kaszel, wymioty
	Urazy	Skaleczenie, upadek, nabicie guza, wypadek samochodowy
	Inne	Wizyta w szpitalu, niedobre leki
Relacje z innymi	Przyjaciele, rodzina	Brak przyjaciół, rodziny, rodzeństwa, kłótnia
	Dręczenie	Krzyk, dokuczanie, przemoc, bicie
	Odrzucenie	Nikt mnie nie rozumie, wyśmiewanie
Pogoda i przyroda	Zła pogoda	Deszcz, burza, „zasłonięte” słońce
	Przyroda	Wycięte lasy, wulkan, zwiędłe kwiaty
Zachowania ryzykowne	Brak ruchu	Nieuprawianie sportu, pływania, piłki nożnej
	Inne	Późne chodzenie spać, niemycie rąk, palenie papierosów
Mass media	Ograniczenia lub nadmierne korzystanie	Komputer, telewizja, telefon, PSP
Lęk i strata	Lęki	Pożar, burza, choroba, wojna, utonięcie, koniec świata
	Straty	Śmierć mamy, rozwód rodziców, sprzedaż domu, pogrzeb kota
Brak rzeczy	Pieniądze	Bieda, grzebię w śmieciach
	Inne	Używana odzież, brak ciepłego posiłku, jedzenia, zabawki
Samopoczucie, wygląd	Nastrój	Smutek, zły humor, nudzenie się, płacz
	Zły wygląd	Otyłość, za krótkie włosy
Niepowodzenia	W szkole	Złe stopnie, kłopoty
	W sporcie	Nie umiem pływać, nie strzeliłem gola

3. Polecenia dla ucznia

Na lekcji na zoom uczniowie udzielają ustnych odpowiedzi na poniższe pytania:

1) Co to jest zdrowie?

- 2) Wymień pozytywne i negatywne czynniki zdrowia.
- 3) Wymień te czynniki zdrowia, na które masz wpływ.
- 4) W wolnej chwili możesz obejrzeć dowolnie wybrany film w Internecie na temat zdrowego trybu życia.

Lekcja - 2 godz.

Temat: Utrwalamy wiadomości o zdrowym stylu życia.

Cele lekcji:

- uczeń wie, co to jest zdrowy styl życia,
- uczeń zna wartość zdrowego stylu życia,
- uczeń jest świadomy zagrożeń związanych z utratą zdrowia,
- uczeń potrafi zadbać o zdrowy styl życia u siebie i innych.

Kryteria sukcesu:

- uczeń potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowy styl życia.

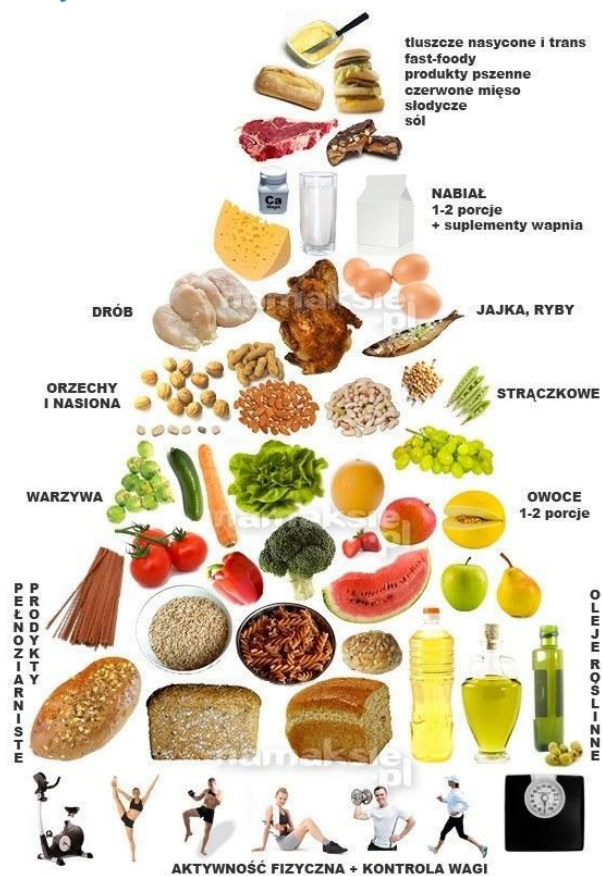
Polecenia dla ucznia:

1. Rozgrzewka.

Zachowaj bezpieczeństwo podczas ćwiczeń, ćwicz w przestrzeni wolnej od innych przedmiotów i urządzeń, wykonuj ćwiczenia na stabilnej powierzchni, ćwicz w obecności osoby dorosłej.

Na początku każdej lekcji wykonaj kilka ćwiczeń rozgrzewających: trucht w miejscu przez 2 minuty, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia ramion do przodu i do tyłu po 10 razy, w pozycji stojącej w rozkroku wyciągnij ręce przed siebie do wyprostu i wykonaj 10 krążeń przedramieniem, a następnie nadgarstkami (5 w lewo i 5 w prawo), w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj krążenia tułowia w lewo i w prawo po 10 razy, unieś jedną rękę nad głowę, a drugą umieść dłonią na pasie i w pozycji rozkroczonej wykonaj pochYLENIA boczne – 10 w lewo i 10 w prawo, w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 skłONÓW do przodu, przez 2 minuty utrzymaj pozycję narciarza, następnie wyprostuj nogi i lekkimi wymachami rozluźnij je, powtórz to ćwiczenie 5 razy, następnie w pozycji stojącej w rozkroku wykonaj 10 przysiadÓW.

10 zasad zdrowego stylu życia



4. Zapamiętaj zasady dotyczące zdrowego stylu życia.

5. Przygotuj na lekcję *zoom* ustną odpowiedź na pytanie:

1) Jakież są zasady zdrowego stylu życia ?