

Godzina z wychowawcą

Kl. IV

Temat: Chcę być zdrowy.

Temat przeznaczony na jedną godzinę lekcyjną: **22 kwietnia** (środa).

Cele lekcji:

Uczeń:

- zna pojęcia zdrowie i 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 stylu życia na zdrowie.

Metody pracy:

- praca z tekstem.

Formy pracy:

- indywidualna.

Przebieg zajęć:

1. Co to jest zdrowie?

Zdrowie (definicja Światowej Organizacji Zdrowia – WHO) – jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia, dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska bądź radzenia sobie z nim. Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia. Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby czy niepełnosprawności.

2. Jakie znaczące aspekty zdrowia?

Aspekty zdrowia:

- zdrowie fizyczne, prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układu 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 osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi.

3. Na czym polega zdrowy styl życia?

Zachowania sprzyjające zdrowiu:

- aktywność fizyczna, czynny tryb życia;
- racjonalne odżywianie się;
- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia;
- zachowanie bezpieczeństwa;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem;
- rozwijanie pasji, hobby.

Zachowania zagrażające zdrowiu:

- bierny tryb życia;
- niewłaściwe odżywianie się;
- brak higieny;
- nadużywanie alkoholu;
- stosowanie używek (narkotyków, dopalaczy, leków, tytoniu).

4. Tworzymy plan zdrowego stylu życia.

Mój plan zdrowego stylu życia:

- Właściwe odżywianie się.

Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę zrobić natychmiast?

.....

Co mogę zrobić w przyszłości?

.....

- Aktywność fizyczna.

Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę zrobić natychmiast?

.....

Co mogę zrobić w przyszłości?

.....

- Umiejętność ograniczania skutków stresu.

Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę zrobić natychmiast?

.....

Co mogę zrobić w przyszłości?

.....

5. Zakończenie.

Aby osiągnąć sukces w prowadzeniu zdrowego stylu życia, należy spośród zachowań prozdrowotnych wybrać kilka najważniejszych dla siebie celów i zadań, i konsekwentnie je realizować.

Dziękuję za uwagę.