

Blok tematyczny: Służba medyczna

Temat dnia: **Żyjemy zdrowo**

Cel lekcji: Uczeń zna i potrafi wykorzystać w swojej wypowiedzi pojęcia: zdrowie, higiena osobista, dieta, zdrowy styl życia. Uczeń ćwiczy kompetencję czytania ze zrozumieniem. Uczeń doskonali umiejętność formułowania wypowiedzi ustnej. Uczeń rozumie znaczenie i poznaje zasady zdrowego życia.

Pomoce:

Uczeń: przybory szkolne

Nauczyciel: tekst preparowany, ilustracje

Zapis w dzienniku:

Powitanie. Czynności organizacyjne. Sprawdzenie pracy domowej. Przypomnienie wiadomości poznanych na ostatniej lekcji. Wprowadzenie nowego słownictwa (zdrowie, higiena osobista, dieta, zdrowy styl życia). Ćwiczenie umiejętności czytania ze zrozumieniem. Doskonalenie kompetencji tworzenia wypowiedzi ustnej. Zapoznanie z zasadami zdrowego życia.

Przebieg:

1. Przywitanie. Dzień dobry. Dziś zaczynamy cykl lekcji poświęconych służbie zdrowia oraz opisowi kondycji zdrowotnej.

2. Najpierw jednak sprawdzimy pracę domową.

3. Z tekstu wypisz przysłówki i przymiotniki. Następnie od przymiotników utwórz przysłówki.

Dawno, dawno temu żyła sobie mała, brzydka dziewczynka, która często chorowała. Dlatego była bardzo smutna i dużo płakała. Chciała ładnie wyglądać, szybko tańczyć, głośno śpiewać i bawić się wesoło, ale musiała leżeć w łóżku pod szarą kołdrą i łykać niesmaczne lekarstwa. Odwiedzali ją dobrzy lekarze, kręcili mądrymi głowami i wypisywali długie recepty, a dziewczynka myślała, że już zawsze będzie chorować. Aż wreszcie nadszedł piękny, słoneczny dzień, w którym...

Przysłówki	Przymiotniki
dawno	mała

4. Wysłuchaj tekstu przeczytanego przez nauczyciela, uzupełnij luki, podkreśl przymiotniki oraz odpowiedz na pytania do tekstu.

Styl ....ycia mo.....e podlegać zmianom na sk....tek zmian za....odzących w otoczeniu, p....ebytych chor...b i nabytych doświadczeniach. Podstawą zdrowego stylu ....ycia jest racjonalne i zdrowe od....ywanie, kt....re uwzględnia zapot....ebowanie organizmu na wszelkie pełnowarto...ciowe składniki. Prawidłowe od....ywanie to tak....e właściwe spo....ywanie posiłk....w polegające na odpowiednim dobo....e wielkości porcji, częstotliwości spo....ywanych posiłk....w oraz odpowiednie pory ich spo....ywania. Zdrowy styl ....ycia to r....wnież ut....zymanie systematycznej, wsze.....stronnej aktywności fizycznej. Co wi....cej, dla organizmu istotna jest ....igiena ....ycia codziennego, ....nikanie stres....jących syt...acji, stosowna ilość snu/odpoczynku, umo....liwiająca regenerację oraz ....niezale.....nienie od wszelkiego rodzaju u....ywek, np. brania narkotyk....w, palenia papieros....w, picia kawy, bądź alko....olu w nadmiernych ilościach, nad.....ywania lek....w, czy te.... innych środków psy.....otropowych.

[ <https://gis.gov.pl/zdrowie/co-to-jest-zdrowy-styl-zycia-i-czemu-jest-wazny/> ]

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Styl życia musi ulegać zmianom  | P | F |
| 2. Bazą dla zdrowego stylu życia jest odżywianie                                 | P | F |
| 3. Zdrowe odżywianie zależy od wielkości porcji, częstotliwości i porze jedzenia | P | F |
| 4. Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasze zdrowie                         | P | F |
| 5. Użytki nie mają wpływu na nasze zdrowie                                       | P | F |

6. . Proszę uzupełnić zdania stopniem wyższym przysłówka podanego w nawiasie.

Przykład: Dziś czuję się .....lepiej... (dobrze) niż wczoraj.

1. Na tapczanie śpi się ..... (wygodnie) niż na sofie.
2. Wczoraj na wykładzie profesor mówił coraz ..... (wolno).
3. Na lekcjach pani Ani coraz ..... (często) są pisane klasówki .
4. U nas jest ..... (zielono) niż u was.
5. Romek kaligrafuje ..... (starannie) od Tomka.

7. Zadanie domowe. Krótko opisz oraz zinterpretuj wybraną ilustrację



Styl życia może podlegać zmianom na skutek zmian zachodzących w otoczeniu, przebytych chorób i nabytych doświadczeniach. Podstawą zdrowego stylu życia jest racjonalne i zdrowe odżywianie, które uwzględnia zapotrzebowanie organizmu na wszelkie pełnowartościowe składniki. Prawidłowe odżywianie to także właściwe spożywanie posiłków polegające na odpowiednim doborze wielkości porcji, częstości spożywanych posiłków oraz odpowiednie pory ich spożywania. Zdrowy styl życia to również utrzymanie systematycznej, wszechstronnej aktywności fizycznej. Co więcej, dla organizmu istotna jest higiena życia codziennego, unikanie stresujących sytuacji, stosowna ilość snu/odpoczynku, umożliwiająca regenerację oraz uniezależnienie od wszelkiego rodzaju używek, np. brania narkotyków, palenia papierosów, picia kawy, bądź alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywania leków, czy też innych środków psychotropowych.

- |   |          |          |
|---|----------|----------|
| 1. Styl życia musi ulegać zmianom   | P        | <u>F</u> |
| 2. Bazą dla zdrowego stylu życia jest odżywianie                            | <u>P</u> | F        |
| 3. Zdrowe odżywianie zależy od wielkości porcji, częstości i porze jedzenia | <u>P</u> | F        |
| 4. Aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na nasze zdrowie                    | <u>P</u> | F        |
| 5. Używki nie mają wpływu na nasze zdrowie                                  | P        | <u>F</u> |

Przykład: Dziś czuję się .....lepiej... (dobrze) niż wczoraj.

1. Na tapczanie śpi się .....wygodniej..... (wygodnie) niż na sofie.
2. Wczoraj na wykładzie profesor mówił coraz .....wolniej..... (wolno).
3. Na lekcjach pani Ani coraz .....częściej..... (często) są pisane klasówki .
4. U nas jest .....bardziej zielono..... (zielono) niż u was.
5. Romek kaligrafuje .....staranniej..... (starannie) od Tomka.