

Blok tematyczny: Służba medyczna

Temat dnia: **Źle się czuję**

Cel lekcji: Uczeń potrafi dokonać opisu objawów choroby i złego samopoczucia. Uczeń poznaje nowe słownictwo (jest mi niedobrze, jest mi słabo, nie mogę ruszać ręką, nogą, skarżyć się, przygnębiony, objawy, złe samopoczucie). Uczeń doskonali umiejętność czytania ze zrozumieniem. Uczeń kształci zdolność mówienia po polsku.

Pomoce:

Uczeń: przybory szkolne.

Nauczyciel: tekst preparowany.

Zapis w dzienniku:

Powitanie. Czynności organizacyjne. Sprawdzenie pracy domowej. Odwołanie się do wiadomości poznanych na ostatniej lekcji. Wprowadzenie nowego słownictwa związanego z objawami chorób, złego samopoczucia. Ćwiczenie dokonywania opisu choroby. Doskonalenie umiejętności czytania ze zrozumieniem oraz kompetencji mówienia.

Przebieg:

1. Przywitanie. Dzień dobry. Dziś zajmiemy się rozbudowywaniem słownictwa związanego z opisem samopoczucia.

2. Sprawdźmy najpierw pracę domową.

3. Wstaw odpowiednie słowo:

Słonecznie, słabo, wysportowany, źle, długo

- Jak się masz? - Dzisiaj ..... się czuję, jest mi niedobrze, bo boli mnie brzuch.

- Jest mi ....., a do tego nie mogę ruszać ani ręką, ani nogą.

- Dzisiaj pada deszcz, ale jutro będzie .....

- Dziadek ..... rozprawiał o dziejach naszego rodu, ale później skarżył się na złe samopoczucie.

- Kuba jest ....., ponieważ biega dookoła Błoń, ale dziś jest przygnębiony, bo nie może biegać.

4. Wysłuchaj tekstu przeczytanego przez nauczyciela, uzupełnij luki, podkreśl czasowniki w liczbie mnogiej oraz odpowiedz na pytania.

Je...enią częściej, niż kiedy indziej, łapiemy p...eziębienia. Gwałtowna zmiana temperat....ry, wilgoć, silny wiatr, a do tego niewłaściwy ubi...r i – katar gotowy. A stąd ju.... tylko krok do powa.....niejszej infekcji. Jak walczyć z p.....eziebieniem, a jeszcze lepiej jak zapobiegać p.....eziebieniom? ....artuj organizm, m....wimy jak to robić.

Wzmocnieniu odporności i za....artowaniu organizmu najlepiej post....żą poranne kąpiele w temperaturze mniej więcej 28°C. Choć w pierwszej ....wili kontakt ciała z ....łodną wodą mo....e być niezbyt p....yjemny, warto się p.....ełamać. ....eńska kąpiel wzmocni system odpornościowy i zapewni dobre samopocz....cie na cały dzień. Ciało i ....mysł będą sprawniej f....nkcjonowały. Za....artowany organizm łatwiej p.....eciwstawi się atak...jącym go wirusom.

[http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/profilaktyka-i-leczenie/jak-sie-nie-dac-jesiennemu-przeziebieniu,168\\_61434.html](http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/profilaktyka-i-leczenie/jak-sie-nie-dac-jesiennemu-przeziebieniu,168_61434.html)

Katar jest wywołany wyłącznie przez zmianę pogody	P	F
Kąpiele w chłodnej wodzie sprzyjają hartowaniu organizmu	P	F
Rześki to synonim słowa chłodny	P	F
Spanie przy kominku wzmocni system odpornościowy	P	F
Wirusy częściej atakują zahartowane organizmy	P	F

5. Zdecyduj, które czynniki sprzyjają zdrowiu, a które mu zagrażają

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

Czynniki zagrażające zdrowiu	Czynniki wspierające zdrowie

7. Zadanie domowe. Ułóż pięć zdań, które zawierają czynniki zagrażające zdrowiu oraz pięć, zawierających czynniki sprzyjające kondycji zdrowotnej.

## Aneks dla nauczyciela

- Jak się masz? - Dzisiaj ....źle ..... się czuję, jest mi niedobrze, bo boli mnie brzuch.
- Jest mi .....słabo....., a do tego nie mogę ruszać ani ręką, ani nogą.
- Dzisiaj pada deszcz, ale jutro będzie .....słonecznie.....
- Dziadek .....długo..... rozprawiał o dziejach naszego rodu, ale później skarżył się na złe samopoczucie.
- Kuba jest .....wysportowany....., ponieważ biega dookoła Błoń, ale dziś jest przygnębiony, bo nie może biegać.

Jesienią częściej, niż kiedy indziej, łapiemy przeziębienia. Gwałtowna zmiana temperatury, wilgoć, silny wiatr, a do tego niewłaściwy ubiór i – katar gotowy. A stąd już tylko krok do poważniejszej infekcji. Jak walczyć z przeziębieniem, a jeszcze lepiej jak zapobiegać przeziębieniom? Hartuj organizm, mówimy jak to robić.

Wzmocnieniu odporności i zahartowaniu organizmu najlepiej posłużą poranne kąpiele w temperaturze mniej więcej 28°C. Choć w pierwszej chwili kontakt ciała z chłodną wodą może być niezbyt przyjemny, warto się przełamać. Rześka kąpiel wzmocni system odpornościowy i zapewni dobre samopoczucie na cały dzień. Ciało i umysł będą sprawniej funkcjonowały. Zahartowany organizm łatwiej przeciwstawi się atakującym go wirusom.

[http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/profilaktyka-i-leczenie/jak-sie-nie-dac-jesiennemu-przeziębieniu,168\\_61434.html](http://mowimyjak.se.pl/zdrowie/profilaktyka-i-leczenie/jak-sie-nie-dac-jesiennemu-przeziębieniu,168_61434.html)

- Katar jest wywoływany wyłącznie przez zmianę pogody F
- Kąpiele w chłodnej wodzie sprzyjają hartowaniu organizmu P
- Rześki to synonim słowa chłodny P
- Spanie przy kominku wzmocni system odpornościowy F
- Wirusy częściej atakują zahartowane organizmy F

Czynniki zagrażające zdrowiu	Czynniki wspierające zdrowie
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	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