

Blok tematyczny: posiłki/artykuły spożywcze, zdrowie, wygląd zewnętrzny, części ciała

Temat dnia: zdrowie - profilaktyka

Cele lekcji: Poznanie słownictwa związanego z tematem

Pomoce: przybory szkolne, słowniki, karty pracy.

NAUCZYCIEL: *Proszę, abyście posłuchali czytanego tekstu, który mówi o zdrowym stylu życia a następnie odpowiedzcie na pytania zapisane na tablicy (pytania wcześniej już zostały zapisane).*

Modny zdrowy styl życia

Dzisiaj poruszam temat bardzo mi bliski, który w ostatnich latach stał się niezwykle popularny (i bardzo dobrze!). Odważę się nawet napisać, że obecnie najmodniejszym stylem jest właśnie zdrowy styl życia! Cieszy mnie to bardzo, gdyż ludzie w końcu zaczynają dostrzegać swój ogromny potencjał do zmian, uświadamiając sobie jak ogromny wpływ mają oni sami na jakość swojego życia i tego jak się ze sobą czują.

W związku z modą na zdrowy styl życia powstały i nadal powstają blogi, strony internetowe, strony z fanami poruszające właśnie tę tematykę. Motywują one do zmian, poruszają często ważne tematy, pokazują jak można się zmienić wprowadzając do swojego życia kilka ulepszeń. Dostrzegam jednak, że dla osoby, która pragnie zacząć przygodę ze zdrowym trybem życia jak i dla osób które taką przygodę już rozpoczęły, informacje te mogą być bardzo chaotyczne. Znalazłam wiele blogów, na których ja sama dowiedziałam się nieprawdopodobnych wręcz rzeczy, znalazłam także wiele rozbieżności nie tylko w tym co piszą na różnych stronach, ale nawet na jednej tej samej stronie!

Mam wrażenie, że popularność tego tematu ma również swoje wady. Mianowicie takie, że osoby, które gdzieś coś przeczytały, czegoś się dowiedziały, a jednak same nie spróbowały ani nie doświadczyły, dają rady innym, zapewniając o efektach, które być może nigdy się nie pojawią, bo rady te są niewiele warte. Apeluję zatem, abyś zanim coś opublikujesz, najpierw sprawdź wiarygodność źródła, a później przetestował na sobie i dopiero podziel się z tym z innymi. Tylko w ten sposób możemy efektywnie pomagać innym :).

Ponadto w tej ogromnej ilości stron i blogów można łatwo się pogubić. A wtedy nasza motywacja do zmian może sukcesywnie spadać wraz z każdą nową informacją, która kłóci się z tym, o czym przed chwilą przeczytaliśmy. Jak zatem się w tym wszystkim nie pogubić i wybrać te najwartościowsze zasady?

Na podstawie własnych doświadczeń, przygotowałam dla Was listę najbardziej korzystnych – wg mnie oraz wg innych osób zawodowo zajmujących się tą tematyką – przykazań zdrowego stylu życia na zasadzie: czego unikać i czym to zastąpić, zarówno dla tych początkujących jak i bardziej obeznaných. Zatem: jak zacząć zdrowo żyć? Zaczynamy!

AK

1. Jaki sposób życia stał się ostatnio bardzo modny?

Ostatnio bardzo modne stały się zagadnienia związane ze zdrowym stylem życia.

2. Skąd ludzie czerpią informacje na temat zdrowego stylu życia?

Ludzie czerpią informacje na ten temat przede wszystkim ze stron internetowych, blogów oraz stron z fanami poruszającymi temat zdrowego stylu życia.

3. Jakie wady w popularności tematu zdrowego życia dostrzega autor tekstu?

W ogromnej ilości informacji można się łatwo pogubić. Na temat zdrowego stylu życia często wypowiadają się ludzie, którzy sami nie stosują głoszonych przez siebie zasad.

4. Jaką radę daje autor czytelnikowi?

Autor radzi, aby zawsze sprawdzać wiarygodność źródła a przez własną publikacją przetestować swoje rady na samym sobie.

5. Czym kierował się autor przygotowując przykazania zdrowego stylu życia?

Autor kierował się własnym doświadczeniem oraz opierał się na zdaniu osób zawodowo zajmujących się propagowaniem zdrowego stylu życia.

NAUCZYCIEL: *Jeżeli mamy sformułować zasady zdrowego stylu życia, to pewnie musimy używać czasowników w trybie rozkazującym. Czy ktoś z Was może przypomnieć jak tworzymy tryb rozkazujący w języku polskim? (staramy się od uczniów dowiedzieć, jak wiele wiedzą na temat tworzenia trybu rozkazującego. Prosimy ich o utworzenie takich form od czasowników później wykorzystywanych przy opracowywaniu zasad zdrowego trybu życia).*

Czasowniki:

bezokolicznik	2 osoba l. poj.	2 osoba l. mn.
badać	badaj	badajcie
biegać	biegaj	biegajcie
budzić się	budź się	budźcie
cieszyć się	ciesz się	cieszcie
ćwiczyć	ćwicz	ćwiczcie
dbać	dbaj	dbajcie
dostarczać	dostarczaj	dostarczajcie
jeść	jedz	jedzcie
nauczyć się	naucz się	nauczcie się
odstawić	odstaw	odstawcie
odżywiać się	odżywiaj się	odżywiajcie się
ograniczać	ogranicz	ograniczcie
pracować	pracuj	pracujcie
prowadzić	prowadź	prowadźcie
rozpoczynać	rozpoczynaj	rozpoczynajcie
siedzieć	siedź	siedźcie
spacerować	spaceruj	spacerujcie
spać	śpij	śpijcie
spożywać	spożywaj	spożywajcie
unikać	unikaj	unikajcie
uprawiać	uprawiaj	uprawiajcie
wstawać	wstawaj	wstawajcie
wyspać się	wysypiaj się	wysypiajcie
zadbać	zadbaj	zadbajcie
zapobiegać	zapobiegaj	zapobiegajcie
zasypiać	zasypiaj	zasypiajcie

Dzielimy następnie klasę na kilka grup, z których każda ma zadanie sformułowania 3 – 5 zasad zdrowego trybu życia. Zadania dla poszczególnych grup mogą wyglądać następująco:

1. *Co to znaczy zdrowo się odżywiać?*
2. *Jak dbać o zdrowie psychiczne?*
3. *Czy aktywność fizyczna jest dobra? – sformułuj zasady uprawiania ćwiczeń fizycznych*
4. *Czego unikać w życiu (co nam szkodzi)?*

UCZEŃ: przykładowe odpowiedzi:

<p style="text-align: center;">Żywnienie</p> <p>a) Odżywiaj się świadomie. b) Jedz zdrową żywność. c) Jedz regularnie – 3 – 5 razy dziennie. d) Ogranicz spożywanie czerwonego mięsa. e) Pij minimum 1,5 – 2 litry wody dziennie. f) Spożywaj więcej warzyw i owoców. g) _____ h) _____</p>	<p style="text-align: center;">Zdrowie psychiczne</p> <p>a) Śpij minimum 7 – 8 godzin dziennie. b) Unikaj sytuacji stresowych c) Znajdź czas na odpoczynek d) Wyjeżdź czasem gdzieś ... e) Znajdź lubianą pracę f) _____ g) _____</p>
<p style="text-align: center;">Aktywność fizyczna</p> <p>a) Uprawiaj amatorsko sport. b) Dostosuj dyscyplinę do swojego wieku. c) Ćwicz regularnie. d) Spaceruj, biegaj, jeździj na rowerze. e) _____ f) _____</p>	<p style="text-align: center;">Jak żyć? Czego unikać?</p> <p>a) Nie pal papierosów. b) Nie pij alkoholu. c) Nie zażywaj narkotyków. d) Badaj się regularnie. e) Unikaj stresu f) Dbaj o zęby g) _____ h) _____</p>

Mogą pojawić się na kartach jeszcze inne zalecenia. Następnie w trakcie rozmowy staramy się zapisać z uczniami 10 najważniejszych zasad zdrowego trybu życia. Tworzymy swoisty „dekalog”, który możemy po wydrukowaniu zamieścić na gazetce ściiennej. W trakcie rozmowy staramy się, aby każde dziecko odczytało samodzielnie przynajmniej jedną zasadę. Zwracamy uwagę na prawidłowe użycie form czasownikowych.

Praca domowa: **Nauczyciel:** *Na poprzedniej lekcji poznaliśmy nazwy niektórych chorób. Proszę, abyście w domu popytali rodziców, na co byliście ostatnio chorzy i jak byliście leczeni. Opowiecie mi o tym na początku następnej lekcji. Znaście już nazwy specjalności lekarskich, więc będzie wam łatwiej przygotować taką krótką 3 – 4 zdaniową opowieść.*