

Blok tematyczny: Turystyka

Temat dnia: Wypoczynek aktywny i bierny

Cel lekcji: Uczeń potrafi prawidłowo wymawiać polskie słowa. Uczeń doskonali umiejętność czytania ze zrozumieniem. Uczeń poznaje nowe słownictwo (w gospodarstwie agroturystycznym, w hotelu, pod namiotem, oglądać zabytki, wystawy, sporty ekstremalne, mocne wrażenia). Uczeń zapoznaje się z polskimi regionami turystycznymi leżącymi nad morzem

Pomoce:

Uczeń: przybory szkolne.

Nauczyciel: tekst preparowany.

Zapis w dzienniku:

Powitanie. Czynności administracyjne. Sprawdzenie pracy domowej. Przypomnienie wiadomości poznanych na ostatniej lekcji. Ćwiczenia z zakresu właściwej wymowy. Doskonalenie kompetencji czytania ze zrozumieniem. Poznanie nowego słownictwa oraz zapoznanie z regionami turystycznymi zlokalizowanymi na północy Polski.

Przebieg:

1. Przywitanie. Dzień dobry. Na dzisiejszej lekcji zajmiemy się dwoma rodzajami wypoczynku: aktywnym i biernym.

2. Najpierw jednak sprawdzimy zadanie domowe.

3. Uzupełnij prawidłową formę czasownika w czasie teraźniejszym

W Tatrach [my, móc] uprawiać różne formy wypoczynku dające mocne wrażenia.

Czy [wy, być] zainteresowani wyjazdem nad morze? W Gdańsku obejrzymy zabytki.

Podobno Żaneta [ona, mieć] duży dom w górach, niedaleko Zakopanego.

Cześć, Piotrze! Czy na Mazurach..... [ty, trenować], czy [ty, odpoczywać]?

4. Nauczyciel wyjaśnia różnice między wypoczynkiem aktywnym i biernym. Następnie zadaje polecenie: przyporządkuj do właściwej kategorii:

pływanie, żeglowanie, wspinaczka górską, czytanie książek, oglądanie filmów, gotowanie, leżenie, spacer po lesie, zwiedzanie wirtualnych wystaw, słuchanie muzyki, sporty ekstremalne,

Wypoczynek aktywny	Wypoczynek bierny

4. Wysłuchaj tekstu przeczytanego przez nauczyciela, uzupełnij luki, podkreśl czasowniki i odpowiedz na pytania.

Jak efektywnie odpoczywać po pracy? Bardzo ważne dla dobrego samopoczucia jest pamiętanie o codziennym wypoczynku w czasie wolnym. Najlepiej, jeśli będzie on łączył w sobie elementy aktywnego i biernego wypoczynku. Jeeli praktykado ktoś lubi wypoczywać robiąc porządki, jeżdżąc na rowerze czy biegając, bardzo dobrym rozwiązaniem jest również inna forma. Przykładem może być chociażby obejście filmu z partnerem, wieczór z dobrą książką czy spotkanie na kawę z przyjaciółką. Analogicznie, osoby, które prowadzą siedzący tryb życia, koniecznie powinny w swoim sposobie wypoczyniania uwzględnić także aktywność fizyczną. Może to być Nordic Walking czy pływanie w basenie. Wycieczki w biegu od świtu do zmierzchu oraz spędzanie całych dni na zmianę za biurkiem i na kanapie na dłuższą metę nikomu nie wyjdzie na zdrowie. Oczywiście, nie każdy potrzebuje obu elementów wypoczynku: biernego i czynnego, w jednakowych proporcjach. Jest to warunkowane m.in. takimi czynnikami jak charakter pracy, co zostało wspomniane wcześniej. Warto jednak postarać się znaleźć taki swój złoty środek. Nie popadać w rutynę i nie powielać z przyzwyczajenia tego samego sposobu na odpoczynek. Zwłaszcza jeżeli jest on średnio lub nisko efektywny.

[<http://www.abckuracjusza.pl/czas-wolny/jak-efektywnie-wypoczywac/>]

Dominacja jednej z form wypoczynku jest najlepsza	P	F
Spotkanie na kawę to wypoczynek aktywny	P	F
Charakter pracy wpływa na rodzaj wypoczynku	P	F
W artykule nie znajduje się informacja na temat krajów nordyckich	P	F

5. Połącz z prawidłowym przymikiem

w	namiotem
w	morzem
pod	gospodarstwie agroturystycznym
nad	hotelu

6. Praca domowa. Krótko (5-10 zdań) opisz swoje ulubione formy wypoczynku.

Aneks dla nauczyciela

W Tatrach ...możemy.. [my, móc] uprawiać różne formy wypoczynku dające mocne wrażenia.

Czy jesteście... [wy, być] zainteresowani wyjazdem nad morze? W Gdańsku obejrzymy zabytki.

Podobno Żanetama.... [ona, mieć] duży dom w górach, niedaleko Zakopanego.

Cześć, Piotrze! Czy na Mazurach...trenujesz.. [ty, trenować], czy odpoczywasz.. [ty, odpoczywać]?

Wypoczynek aktywny	Wypoczynek bierny
pływanie, żeglowanie, wspinaczka górską, sporty ekstremalne, spacer po lesie, gotowanie,	czytanie książek, oglądanie filmów, słuchanie muzyki, leżenie, zwiedzanie wirtualnych wystaw

Jak efektywnie odpoczywać po pracy? Bardzo ważne dla dobrego samopoczucia jest pamiętanie o codziennym wypoczynku w czasie wolnym. Najlepiej, jeśli będzie on łączył w sobie elementy aktywnego i biernego wypoczynku. Jeżeli przykładowo ktoś lubi wypoczywać robiąc porządki, jeżdżąc na rowerze czy biegając, bardzo dobrym rozwiązaniem jest równoważenie tego inną formą. Przykładem może być chociażby obejrzenie filmu z partnerem, wieczór z dobrą książką czy spotkanie na kawę z przyjaciółką. Analogicznie, osoby, które prowadzą siedzący tryb życia, koniecznie powinny w swoim sposobie wypoczyniania uwzględnić także aktywność fizyczną. Może to być Nordic Walking czy pływanie w basenie. Życie w biegu od świtu do zmierzchu oraz przesiadywanie całych dni na zmianę za biurkiem i na kanapie na dłuższą metę nikomu nie wychodzi na zdrowie. Oczywiście, nie każdy potrzebuje obu elementów wypoczynku: biernego i czynnego, w jednakowych proporcjach. Jest to uwarunkowane m.in. takimi czynnikami jak charakter pracy, co zostało wspomniane wyżej. Warto jednak postarać się znaleźć taki swój złoty środek. Nie popadać w rutynę i nie powielać z przyzwyczajenia tego samego sposobu na odpoczynek. Zwłaszcza jeśli jest on średnio lub nisko efektywny.

Dominacja jednej z form wypoczynku jest najlepsza P F

Spotkanie na kawę to wypoczynek aktywny P F

Charakter pracy wpływa na rodzaj wypoczynku P F

W artykule nie znajduje się informacja na temat krajów nordyckich P F

w gospodarstwie agroturystycznym, w hotelu, pod namiotem, nad morzem