

## **Temat zajęć: Zdrowy styl życia.**

Wiek uczestników – 12 +

### Główne cele zajęć:

Wychowanek:

- zna i rozumie pojęcia „zdrowie” , „zdrowy styl życia”
- podaje przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu
- analizuje swój styl życia i jego wpływ na stan zdrowia
- planuje zmiany w swoim stylu życia wpływające korzystnie na jego stan zdrowia
- ma świadomość wpływu własnego stylu życia na zdrowie

### Metody pracy:

- pogadanka
- burza mózgów
- dyskusja
- metoda działań praktycznych
- gra dydaktyczna

### Pomoce dydaktyczne:

- tablica korkowa, pisaki, karteczki samoprzylepne
- plakat z definicją zdrowia wg WHO
- plakat pt. Pole zdrowotne wg Lalonda
- karty pracy pt. Mój plan zdrowego stylu życia
- plansze pt. Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu
- gra dydaktyczna „Wiem co jem”

### Przebieg zajęć:

1. Wychowawca przedstawia tematykę i cele zajęć oraz zadaje uczniom pytanie: jak rozumieją pojęcie zdrowia?
2. Metoda burza mózgów - uczniowie podają i zapisują swoje propozycje definicji zdrowia a nauczyciel porównuje wypowiedzi uczniów z zaprezentowaną definicją zdrowia wg WHO (zał. 1).
3. Pogadanka na temat aspektów zdrowia, nauczyciel krótko omawia poszczególne aspekty zdrowia tj. zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i duchowe (zał. 2).
4. Wychowawca pyta uczniów na czym wg nich polega zdrowy styl życia? jak duże wg nich ma znaczenie na nasze zdrowie? (Prezentacja planszy z diagramem pt. Pola zdrowotne wg Lalonda – zał. 3).
5. Wychowawca prosi uczniów o zapisanie na karteczkach samoprzylepnych po 1 przykładzie zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu. Następnie wspólne tworzenie kolumny z podziałem na zachowania pozytywne/negatywne dot. zdrowia.

6. Podsumowanie tabeli i porównanie z planszą pt. Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu (zał. 4).

7. Pogadanka nauczyciela połączona z dyskusją dotyczącą praktycznych wskazówek w jaki sposób wprowadzić zdrowy styl życia.

8. Metoda praktycznych działań poprzez wypełnianie kart pracy pt. Mój plan zdrowego stylu życia (zał. 5).

\* Wychowawca kontroluje pracę, odpowiada na wątpliwości, proponuje rozwiązania.

### Załączniki:

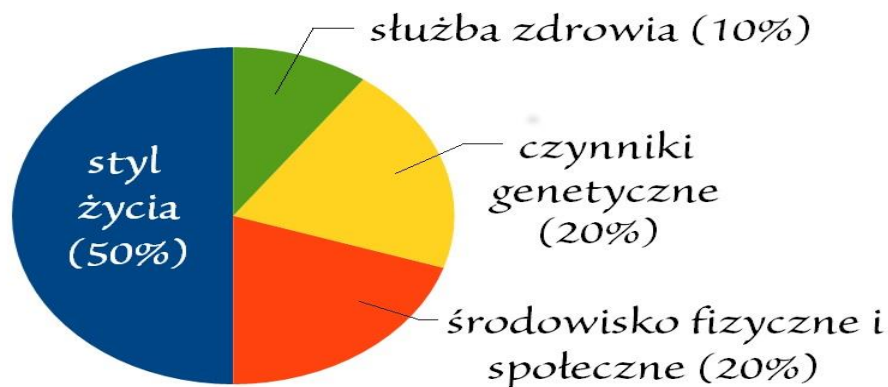
Załącznik 1 Definicja zdrowia i jakości życia wg Światowej Organizacji Zdrowia:

„Zdrowie jest pełnym dobrostanem fizycznym, psychicznym i społecznym, a nie tylko brakiem choroby lub niedomagania”.

### Załącznik 2 Aspekty zdrowia:

- Zdrowie fizyczne, prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów 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 osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi

Załącznik 3 Pola zdrowotne wg Lalonda (źródło: <http://www.malgorzatarusek.pl/zdrowie-czym-jest-i->)



Załącznik 4

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

Załącznik 5 Mój plan zdrowego stylu życia.

**Problem 1.** Właściwe odżywianie się. Jakiego popełniam błędy?

.....  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast?  
.....  
Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)  
.....

**Problem 2.** Systematyczna aktywność fizyczna. Jakiego popełniam błędy?

.....  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast?  
.....  
Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)  
.....

**Problem 3.** Umiejętność ograniczania ujemnych skutków stresu. Jakiego popełniam błędy?

.....  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast?  
.....  
Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)  
.....

**Problem 4.** Wyeliminowanie uzależnień. Jakiego popełniam błędy?

.....  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast?  
.....  
Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)  
.....

**Opracowała: mgr Joanna Dąbrowska**