

KONSPEKT LEKCJI- I

Temat: Zdrowie i jego wymiary

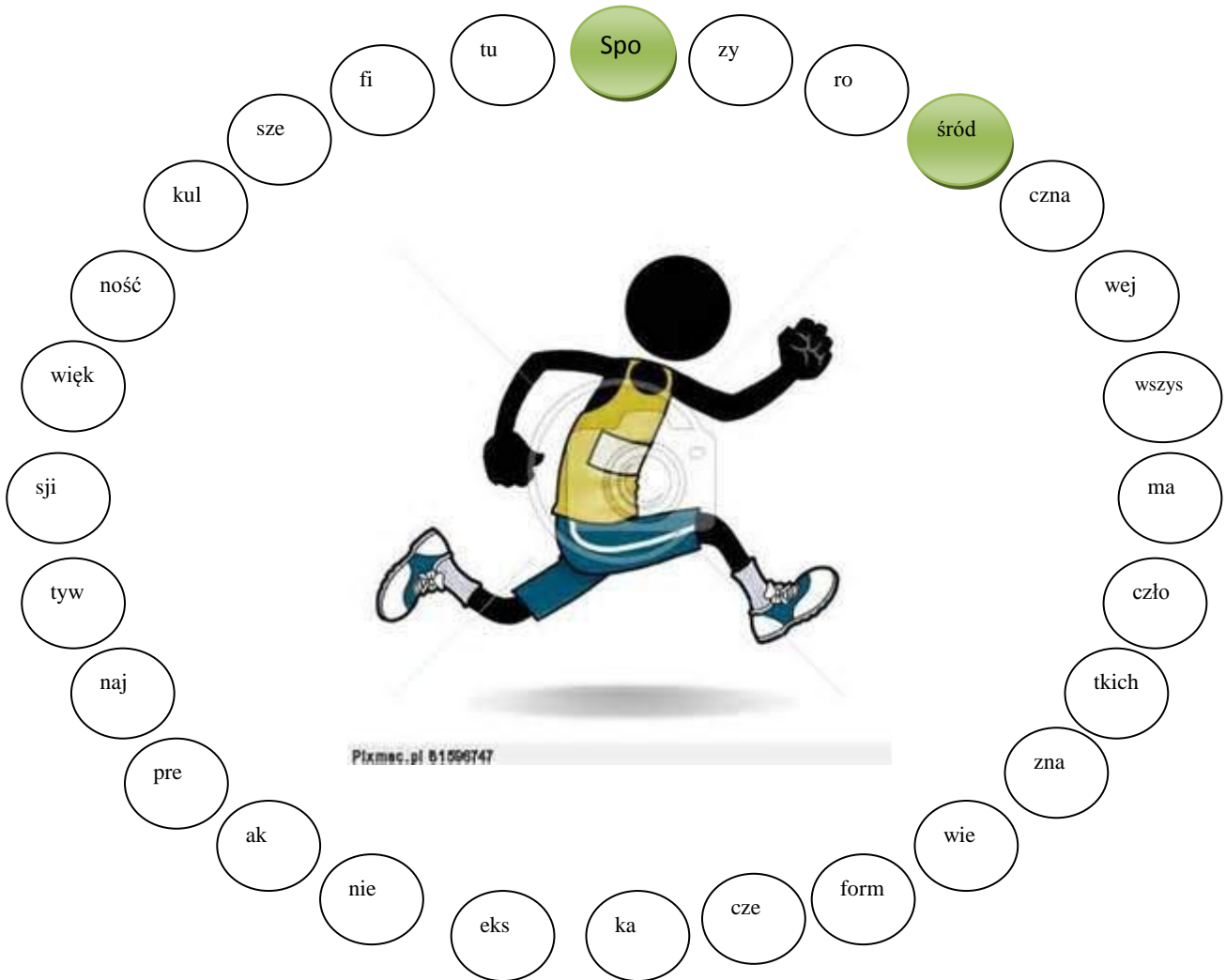
1. **Przedmiot-** wychowanie fizyczne
2. **Klasa-** I gimnazjum
3. **Czas trwania-** 45'
4. **Zadania:**
 - Uświadomić, co oznacza zdrowie.
 - Uświadomić, że zdrowie jest kategorią pozytywną i ma kilka wymiarów.
 - Wyjaśnić, co oznacza całościowe podejście do zdrowia.
5. **Oczekiwane efekty/** Po zakończeniu zajęć uczeń/:
 - Wyjaśnia, co to jest zdrowie.
 - Charakteryzuje cechy człowieka zdrowego
 - Rozumie że zdrowie jest kategorią pozytywną.
 - Rozumie, co oznacza całościowe podejście do zdrowia
6. **Operacyjne cele wychowawcze:**
 - uczniowie są aktywni na zajęciach
 - potrafią współdziałać w zespole
 - sprawnie i chętnie wykonują polecenia nauczyciela
 - zachowują się kulturalnie
 - nie krytykują swoich przemyśleń.
7. **Metody pracy:**
 - praca w grupach,
 - praca indywidualna,
 - mini-wykład,
 - „Burza mózgów”,
 - odgrywanie ról i scenek
8. **Pomoce dydaktyczne: arkusze papieru, flamastry, kartki i przybory dla każdego.**

Opis sytuacji dydaktycznych:

1. Zapoznanie z tematem zajęć. Uczniowie układają treść motto dzisiejszego spotkania. Wyeksponowanie go w widocznym miejscu (Załącznik nr 1).
2. Definiowanie pojęcia zdrowia
Podział uczniów na dwie grupy. Grupa A to numery parzyste zaś grupa B to numery nieparzyste w dzienniku lekcyjnym.
 - a. Grupa A ma zademonstrować, jak wygląda osoba chora (przez przybranie odpowiedniej pozycji ciała, ruch mina itp.) grupa B to obserwatorzy, zapisują cechy osób chorych na arkuszu papieru(Załącznik nr 2).
 - b. Zmiana ról. Grupa B demonstruje wygląd osoby zdrowej. Grupa A- obserwatorzy, zapisują cechy osób zdrowych na arkuszu papieru (Załącznik nr 3).

- c. Podsumowanie wyników pracy.
 - d. Praca indywidualna- każdy uczeń otrzymuje arkusz papieru i wypełnia odpowiadając na pytanie- „*Według mnie być zdrowym, to*” (Załącznik nr 4).
 - e. Uczniowie podają, co według nich oznacza być zdrowym. Karteczki zawieszane są na tablicy pod dyktando nauczyciela tworzą grupy według wymiarów zdrowia (fizyczne, umysłowe, emocjonalne, społeczne).
 - f. Uczniowie indywidualnie z rozsypani wyrazowej starają się ułożyć definicję zdrowia wg WHO. (Załącznik nr 5).
 - g. Podsumowanie wyników pracy i przedstawienie definicji zdrowia wg WHO- Światowej Organizacji Zdrowia (z 1946 r.) oraz innych informacji dotyczących definiowania zdrowia.
3. Wymiary zdrowia i całościowe podejście do niego
- a. Odwołanie się do wyników wcześniejszej pracy i próba odpowiedzi przez uczniów na pytanie „Jak można nazwać wymiary zdrowia zapisane na karteczkach zawieszonych na tablicy?”. Pokaz ryciny przedstawiającej holistyczny model zdrowia.
 - b. Podział na grupy według wymiarów zdrowia. Każda z grup zapisuje co oznacza dany wymiar.
 - c. Prezentacja prac i ewentualne uzupełnienie wypowiedzi przez inne grupy czy prowadzącego.
 - d. Podsumowanie i wspólne określenie związku między wymiarami z podaniem konkretnych przykładów.
4. Podsumowanie
- Pytanie „Co dla każdego z was oznacza zdrowie?”- próba odpowiedzi przez każdego z uczniów.

Załącznik nr 1



.....

.....

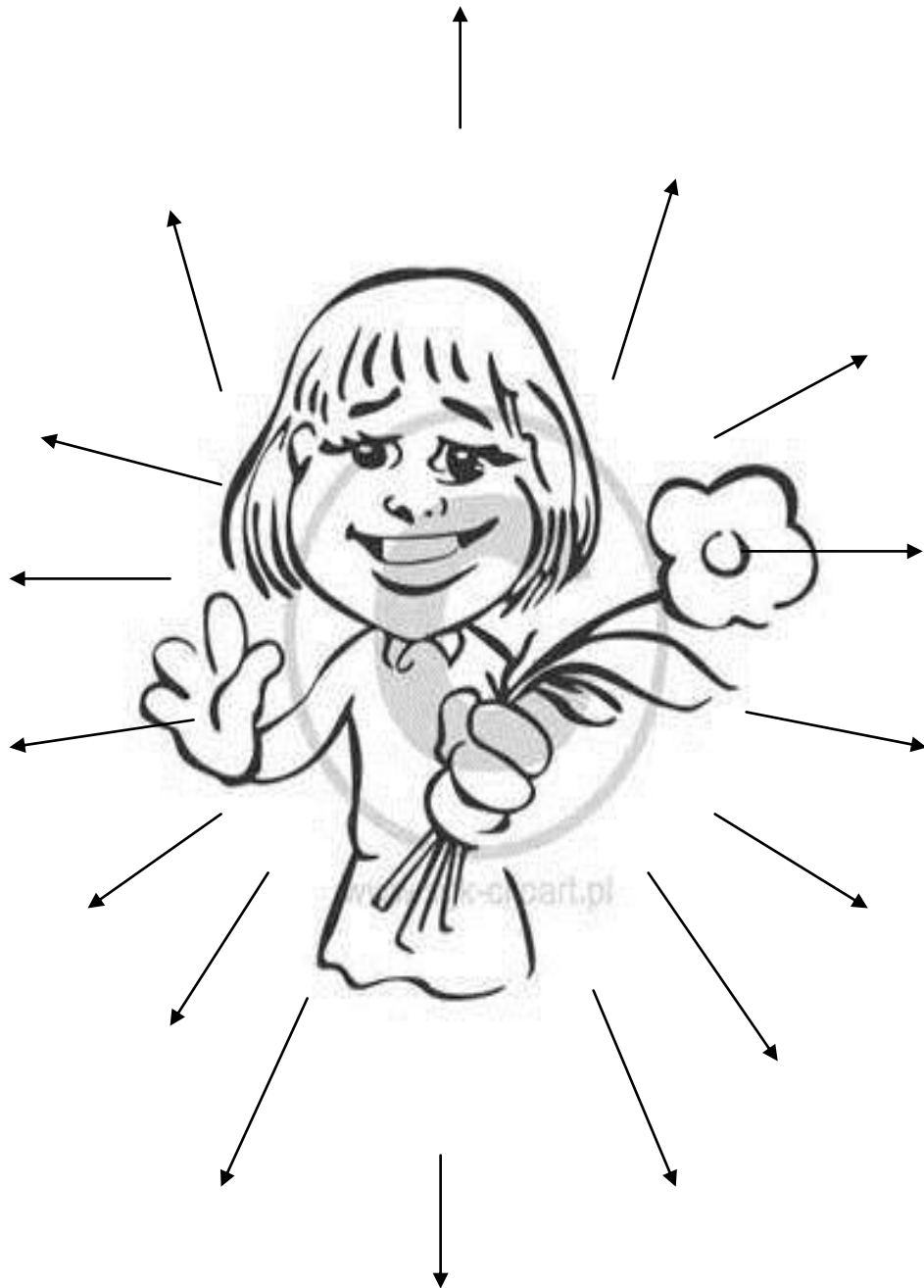
.....

.....

.....

.....





Według mnie być zdrowym, to

.....

.....

.....

.....

.....

Według mnie być zdrowym, to

.....

.....

.....

.....

.....

Według mnie być zdrowym, to

.....

.....

.....

.....

.....

Załącznik nr 5

Zdrowie to	stan dobrego	samopoczucia	fizycznego,	psychicznego
i społecznego,	a nie tylko	nie występowanie	chorób lub	niepełnosprawności.