

**TEMAT: DBAJMY O ZDROWIE.**

Główne cele lekcji:

**Drogi UCZNIU**, na tej lekcji:

- Poznasz pojęcia zdrowie oraz zdrowy styl życia;
- podasz przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu;
- zanalizujesz swój styl życia i jego wpływ na stan zdrowia obecny i w przyszłości;
- zaplanujesz zmiany w swoim stylu życia wpływające korzystnie na stan swojego zdrowia;
- uświadomisz sobie wpływ własnego stylu życia na zdrowie;

**Moja Droga do Zdrowia!**  
Materiał edukacyjny dla dzieci w wieku 6-12 lat

**Codziennie ćwiczę!**

- Pływam.**  
Rozciągając mięśnie ciała, zwiększam pojemność płuc.
- Gram w piłkę.**  
Ćwiczę koordynację, uczę się współpracy i grać zespołowo.
- Biegam i ścigam się z innymi.**  
Zostanę coraz szybszy i zwinniejszy.
- Wspinam się i ćwiczę równowagę.**  
Pomagaję kształtować moją siłę.
- Jak tylko jest ciepło jeżdżę na rowerze i rolkach.**  
Wzmacniam serce.
- Jak tylko jest zimno jeżdżę na sankach, łyżwach lub nartach.**  
Haruję ciało.
- Skaczę na skakance i gram w klasy.**  
Wzmacniam swoje mięśnie i kości.
- Tańczę jak tylko usłyszę muzykę.**  
Rozwijam równowagę ruchową, uczę się przeżywać emocje.
- Trenuję sztuki walki.**  
Staje się silniejszy. Uczę się dyscypliny i szacunku dla przeciwnika.

**Odżywiam się zdrowo!**

**ZDROWIE**

**Cieszę się życiem!**

- Uczę się.**  
Pracuję nad sobą.
- Spędzam czas z rodzicami i rodzeństwem.**  
Kocham i wiem, że jestem kochany.
- Spotykam się z przyjaciółmi.**  
Daje mi to radość.
- Chodzę do kina, teatru, muzeum.**  
Pracuję nad kulturą i emocjami.
- Rozwijam zainteresowania.**  
Mam swoje hobby.
- Pomagam innym.**  
Chcę się podzielić swoimi talentami.
- Dbam o higienę osobistą.**  
Lubię być czysty.
- Dbam o czystość wokół mnie.**  
Sortuję śmieci, segreguję i podziwiam przyrodę.
- Kładę się spać przed 21.00 i śpię 8-10 godzin każdego dnia.**  
Odświeżam i regeneruję siły.

**Produkty zbożowe**  
Kasza, ryż, makaron, chleb, ziemniaki, ziemniaczaki, ziemniaczaki, ziemniaczaki, ziemniaczaki.

**Warzywa**  
Zielone liściaste, buraki, marchewka, ziemniaki, ziemniaki, ziemniaki, ziemniaki.

**Mięso**  
Wędliny, mięso, jajka, kurczak, kaczka, drożdże, chleb, ciasto, makaron.

**Owoce**  
Owoce, jagody, jagody, jagody, jagody, jagody, jagody, jagody.

**Mleko i produkty mleczne**  
Mleko, jogurt, twaróg, sery, serki, sery, sery, sery, sery, sery, sery, sery.

**Olej i tłuszcze**  
Olej, masło, margaryna, margaryna, margaryna, margaryna, margaryna, margaryna.

Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka GDAŃSK

POLSKIE TOWARZYSTWO PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH

## 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,

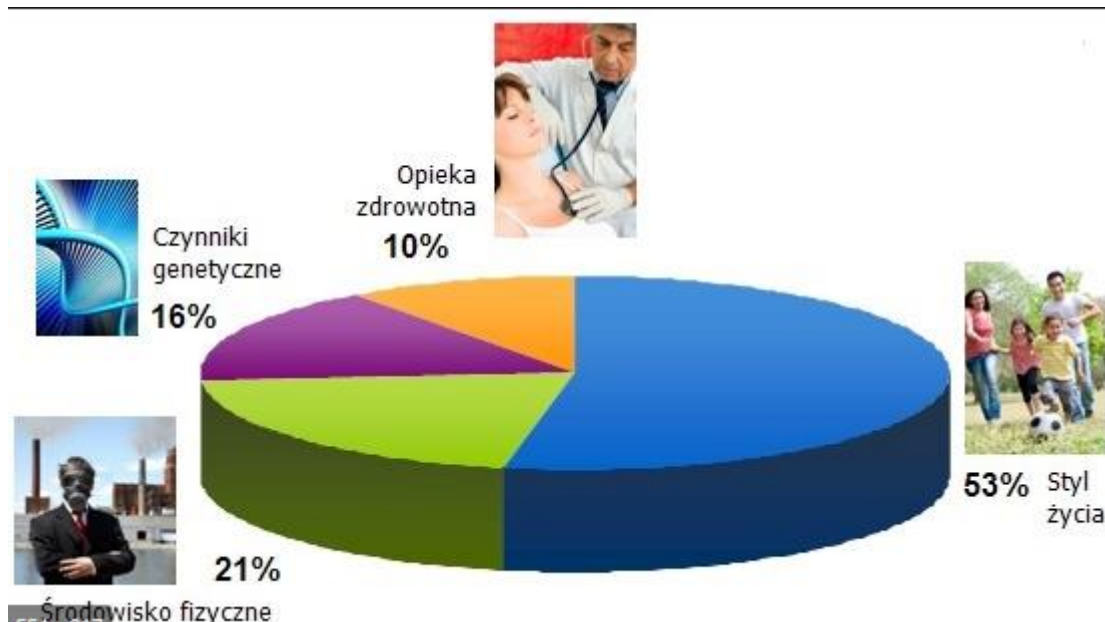
Zdrowie umysłowe, zdolność do logicznego, jasnego myślenia;

- 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 osiągania wewnętrznego spokoju i równowagi

## Załącznik 3

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA STAN ZDROWIA - POLA  
ZDROWOTNE LALONDE' A



#### Zał. 4

Zachowania sprzyjające zdrowiu	Zachowania zagrażające zdrowiu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktywność fizyczna</li> <li>• czynny tryb życia</li> <li>• racjonalne odżywianie się</li> <li>• utrzymywanie czystości ciała i otoczenia</li> <li>• radzenie sobie w sytuacjach trudnych</li> <li>• zachowanie bezpieczeństwa</li> <li>• umiejętność radzenia sobie ze stresem rozwijanie pasji, hobby</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bierny tryb życia</li> <li>• nieprawidłowe odżywianie się</li> <li>• brak higieny ciała lub niewłaściwa higiena</li> <li>• nadużywanie alkoholu, używek, leków</li> <li>• używanie narkotyków, dopalaczy palenie tytoniu i/lub e-papierosa</li> </ul>

## Zał. 5

### Jak aktywnie wprowadzić zdrowy styl życia?

Aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je realizować. Największe powodzenie można osiągnąć realizując następujące zadania:

#### Zadanie:

##### 1. Właściwe odżywianie się.

Wskazania:- Przestrzeganie bilansu energetycznego i wodnego -  
Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców - Ograniczenie spożycia  
tłuszczów i słodczy, podjadania między posiłkami

##### 2. Systematyczna aktywność fizyczna.

Wskazania:- prowadzenie czynnego trybu życia, utrzymanie  
aktywności fizycznej - aktywne uczestniczenie w lekcjach WF

##### 3. Umiejętne ograniczanie skutków stresu.

#### Wskazania:

- życzliwość i asertywność w stosunku do innych osób -  
systematyczność w realizowaniu zaplanowanych zadań- rozwijanie  
umiejętności zarządzania i gospodarowania czasem

##### 4. Wyeliminowanie uzależnień.

#### Wskazania:

- realizowanie własnej strategii nie ulegania nałogom (papierosy,  
alkohol, narkotyki, dopalacze) lub szukanie pomocy u specjalistów  
- poszukiwanie lub rozwijanie swoich pasji i hobby

## KARTA PRACY

Mój plan zdrowego stylu życia.

### Problem 1.

Właściwe odżywianie się. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

### Problem 2.

Systematyczna aktywność fizyczna. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

### Problem 3.

Umiejętność ograniczania ujemnych skutków stresu. Jakie popełniam błędy? .....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

### Problem 4.

Wyeliminowanie uzależnień. Jakie popełniam błędy?

.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....

Co chciałbym/chciałabym zrobić w przyszłości, (kiedy?)

.....

**Na podsumowanie rozwiąż ciekawy quiz na poniższym linku**

(CTRL + kliknięcie)

<https://quizizz.com/join/game/U2FsdGVkX1%252FS4miOls1MSG%252BTUGwnDhV8sV6VKTnR+kCbYF4ooEfMBGiI1rZrKSS?gameType=solo>