



Scenariusz lekcji,

przeprowadzonej w klasie II/III szkoły ponadgimnazjalnej, z Przyrody.

1. Wątek i TEMAT: C. Nauka wokół nas 21. Zdrowie

141. Biologiczne aspekty zdrowia; wewnętrzne i zewnętrzne czynniki wpływające na stan zdrowia;

142. Trening zdrowotny- Obciążenie wzmacnia.(*)

143. Skutki przegrzania i hipotermii. Komfort termiczny – sposoby wymiany ciepła z otoczeniem.

144. Zdrowy turysta.

2. Autor: Zofia Anna Sajkowska

3. Klasa: II (liczba uczniów 25)

4. Program

Jest to lekcja poświęcona zdrowiu, ze szczególnym wyróżnieniem jak opieka medyczna może pomóc osiągać lepsze wyniki w sporcie i rehabilitacji.

5. Czas trwania 85 (minuty)

6. Czas realizacji: 2
(ilość jednostek lekcyjnych)

7. Metody przeprowadzenia lekcji: metoda problemowa, pogadanka, dyskusja

8. Formy pracy: grupowa

9. Cele – po lekcji uczeń :

- wymienia drogi utraty ciepła przez organizm
- wyjaśnia czym jest hiper/hipotermia, zna jej skutki
- wyjaśnia rolę ubioru w wymianie ciepła między ciałem ludzkim a otoczeniem
- wymienia przykłady czynników wewnętrznych i zewnętrznych wpływających na zdrowie człowieka
- tłumaczy słowo wellness w kontekście zdrowia
- wymienia skutki hipokinezji





10. Spodziewane efekty (umiejętności, jakie powinien zdobyć uczeń)

- opisuje mechanizmy termoregulacji zwierząt, człowieka
- opisuje warunki środowiskowe różnych regionów świata pod kątem uprawiania turystyki
- wskazuje zagrożenia dla turysty pod względem bytowym, sanitarnym i epidemiologicznym
- wskazuje sposoby zabezpieczania się przed zagrożeniami związanymi z turystyką w odmiennych warunkach środowiskowych
- wyróżnia rodzaje turystyki ze względu na cel, zasięg, rodzaj środka transportu,
- analizuje cele treningu zdrowotnego, wymieni korzyści zdrowotne, wynikające z treningu
- analizuje zdrowie jako wartość indywidualną i społeczną
- uzasadnia rolę treningu zdrowotnego w profilaktyce osteoporozy.

11. Metody sprawdzania osiągniętych celów

- ankieta ewaluacyjna przed i po bloku zajęć,
- zadania na platformie e-learningowej,
- wypełnione karty pacjenta,

12. Sposoby motywowania uczniów

- postęp realizacji projektu na platformie e-learningowej,

13. Przygotowanie do lekcji (jakie warunki powinny być spełnione aby prawidłowo przeprowadzić lekcje):

- wydruk gotowych materiałów nt. Centrum Zdrowia i Turystyki,
- zapewnić dostęp rzutnika multimedialnego i laptopa,
- zapoznanie się ze scenariuszem i materiałami,

14. Środki dydaktyczne:

- komputer z dostępem do internetu,
- platforma Moodle,
- podręcznik.

15. Materiały dydaktyczne:

- karty pacjentów,
- karty treningu,
- karta wyprawy,
- materiały do e-learningu,





16.Słowniczek pojęć:

Zdrowie, hipokinezja, trening zdrowotny, wspinaczka górską, koszt opieki zdrowotnej,

17.Przebieg lekcji:

Podczas tych zajęć uczniowie wcielą się w rolę właścicieli Centrum Zdrowia i Turystyki, przed, którymi staną różnorodne zadania.

| Lp. | Czynności nauczyciela | Czynności uczniów | Czas [min] | Umiejętności kształcone w czasie lekcji |
|-----|--|--|---------------|---|
| 1. | <p>Nauczyciel wprowadza uczniów w tematykę. Dzieli uczniów na trzy grupy, każda z nich ma swoje własne Centrum Zdrowia i Turystyki.</p> <p>Następnie rozdaje uczniom karty pacjentów, które mają przeanalizować. Na ich podstawie, wraz z pomocą nauczyciela, uczniowie wyodrębniają czynniki, które mogą mieć wpływ na jego zdrowie, oraz określają jakie działania powinny zostać podjęte w celu poprawy.</p> <p>Podczas prezentowania, Nauczyciel pełni rolę Eksperta z Centrum Zdrowia i Turystyki i podsumowuje pracę każdej z grup, dodając w razie potrzeby brakujące elementy.</p> | <p>Pierwszym z nich będzie przeanalizowanie kart dwóch pacjentów. Otrzymają również dane z wywiadu dotyczącego ich aktywności fizycznej. Na podstawie otrzymanych danych, uczniowie wskażą, które czynniki w życiu pacjenta wpływają na jego kondycję pozytywnie lub negatywnie.</p> <p>Gdy uczniowie wypełnią kartę pacjenta, prezentują ją na forum klasy.</p> | 30 | <ul style="list-style-type: none">- umiejętność pracy w grupie,- przedstawianie i argumentowanie swojego zdania,- słuchanie aktywne i analiza wypowiedzi kolegów z grupy, |
| 2. | <p>Następnym zadaniem będzie opracowanie planu rekonwalescencji jednego z pacjentów wraz z jej kosztami finansowymi</p> <p>Istotnym jest aby opracowanie uczniów opierało się na</p> | <p>Uczniowie otrzymują od nauczyciela nowe karty pacjenta wraz z diagnozą. Zadaniem uczniów jest opracowanie planu rekonwalescencji w którym</p> | 40 | <ul style="list-style-type: none">- analizuje cele treningu zdrowotnego, wymienić korzyści zdrowotne, wynikające z treningu- analizuje zdrowie jako wartość indywidualną i |





| | | | | |
|----|---|---|----|--|
| | <p>rzeczywistych cenach.</p> <p>Nauczyciel rozdaje uczniom nowe karty pacjenta, na których jest już określona diagnoza. Przy pomocy komputera z dostępem do internetu i Nauczyciela jako Eksperta uczniowie wyszukują potrzebne informacje.</p> | <p>będzie się zawierał:</p> <ul style="list-style-type: none">- harmonogram,- plan finansowy. <p>Uczniowie, aby wykonać zadanie, mają do dyspozycji Nauczyciela, komputer z dostępem do internetu wraz z materiałami do lekcji, umieszczonymi na platformie Moodle.</p> | | <p>społeczną</p> <ul style="list-style-type: none">- uzasadnia rolę treningu zdrowotnego w profilaktyce osteoporozy. |
| 3. | <p>Nauczyciel rozdaje uczniom Karty Wyprawy. W opraciu o nie i inne dostępne informacje opracowują plan wyprawy na Gasherbrum.</p> <p>Nauczyciel informuje uczniów, że klient jest bardzo dokładny i wybierze ofertę tej grupy, która będzie najrzetelniejsza, ale jednocześnie najbardziej atrakcyjna cenowo.</p> <p>Ważnym jest aby w Karcie uwzględnić nie tylko same przygotowania do Wyprawy, ale także miejsce gdzie Klient będzie mógł odpocząć i odnowić się po wyprawie.</p> | <p>Ostatnim zadaniem będzie zaplanowanie wyprawy na Gasherbrum.</p> <p>Uczniowie przy pomocy Nauczyciela, podręcznika i komputera z dostępem do internetu opracowują plan wyprawy.</p> <p>Uczniowie, wg. Karty Wyprawy muszą w nim zawrzeć przygotowania do wyprawy (np. zaplanowanie treningu), ale także przygotowanie dla niego wstępnej listy potrzebnego ekwipunku oraz trasy podróży oraz planu rekonwalescencji po wyprawie.</p> | 55 | <ul style="list-style-type: none">- wskazuje zagrożenia dla turysty pod względem bytowym, sanitarnym i epidemiologicznym- wskazuje sposoby zabezpieczania się przed zagrożeniami związanymi z turystyką w odmiennych warunkach środowiskowych- wyróżnia rodzaje turystyki ze względu na cel, zasięg, rodzaj środka transportu, |





Załącznik I

Karty pacjentów

KARTA PACJENTA

Wiadomości o pacjencie

Waga: 58 kg

Data urodzenia : 1987 r.

Wzrost: 169 cm.

BMI:

Samopoczucie: Pacjent od marca odczuwa duszności, pojawił się również katar oraz swędząca wysypka. Poza tymi symptomami pacjent nie skarży się na inne dolegliwości.

Wywiad rodzinny: student 4 roku Historii,

Warunki życiowe: mieszka na stacji w pobliżu Plantów

Przyczyny objawów

Diagnoza

Proponowane leczenie – plan finansowy + harmonogram, wraz z opieką odpowiednich lekarzy specjalistów





KARTA PACJENTA

| | |
|---|---------------------------------|
| Wiadomości o pacjencie | |
| Waga: 96 kg Wzrost: 172 cm. BMI: Samopoczucie: Pacjent przy wysiłku fizycznym odczuwa duszności oraz ból w klatce piersiowej.. Ponadto pacjent zanotował podwyższone ciśnienie krwi. Pacjent odczuwa również ból pleców w odcinku lędźwiowym. Pacjent jest również nałogowym palaczem od 18 roku życia. Wywiad rodzinny: ojciec dwójki dzieci w wieku 4 i 8lat Warunki życiowe: mieszkanie w domu jednorodzinnym, pracuje dorywczo jako dekarz | Data urodzenia : 1976 r. |
| Przyczyny objawów | |
| | |
| Diagnoza | |
| | |
| Proponowane leczenie – plan finansowy + harmonogram, wraz z opieką odpowiednich lekarzy specjalistów | |
| | |





KARTA PACJENTA

| | |
|---|---------------------------------|
| Wiadomości o pacjencie | |
| Waga: 83 kg Wzrost: 190 cm. BMI: Samopoczucie: Pacjent przy ćwiczeniach fizycznych odczuwa ból w stawach kolanowych. Poza samopoczucie określa jako dobre, wyczynowo trenuje wspinaczkę górską oraz koszykówkę. Wywiad rodzinny: student Ekonomii na Uniwersytecie Ekonomicznym, nie ma rodzeństwa Warunki życiowe: pokój wynajmowany, rodzice pracujący – matka jako nauczyciel, ojciec jako informatyk | Data urodzenia : 1990 r. |
| Przyczyny objawów | |
| | |
| Diagnoza | |
| | |
| Proponowane leczenie – plan finansowy + harmonogram, wraz z opieką odpowiednich lekarzy specjalistów | |
| | |





Załącznik II

Karta treningu:

KARTA TRENINGU

| | |
|--|---------------------------------|
| Stan aktualny | |
| Waga: 93 kg | Data urodzenia : 1985 r. |
| Wzrost: 180 cm. | |
| BMI: | |
| Samopoczucie: Klient skarży się na kiepskie samopoczucie i depresję. Nie wykonuje ćwiczeń fizycznych, większość czasu spędza przy komputerze w domu. Rok wcześniej zapisał się do Uniwersyteckiej sekcji Piłki Nożnej, lecz zrezygnował z niej pół roku temu z powodu urazu kolana. | |
| Wywiad rodzinny: student Biologii na Uniwersytecie Jagiellońskim, ma dwójkę rodzeństwa | |
| Warunki życiowe: pokój wynajmowany, rodzice pracujący – matka jako lekarz, ojciec jako informatyk | |
| Cel | |
| Osiągnięcie wagi 70 kg, oraz poprawienie kondycji fizycznej i ogólnego samopoczucia. | |
| Plan treningu | |
| | |
| Szczególne zalecenia | |
| | |





KARTA TRENINGU

| | |
|--|---------------------------------|
| Stan aktualny | |
| Waga: 60 kg | Data urodzenia : 1979 r. |
| Wzrost: 159 cm. | |
| BMI: | |
| Samopoczucie: Klientka, ma dobre samopoczucie, martwi się jednak swoją zbyt dużą wagą. Przez nią woli nie ćwiczyć na świeżym powietrzu i nieliczne wykonywane ćwiczenia odbywa w domu. Pół roku temu złamała rękę w nadgarstku. Ręka się zrosła, lecz nadal nie jest w pełni sprawna. | |
| Wywiad rodzinny: panna, pracująca w korporacji PR, | |
| Warunki życiowe: własne mieszkanie na przedmieściach Krakowa, w nowym budownictwie. | |
| Cel | |
| Osiągnąć wagę 50 kg i pełną sprawność w nadgarstku. | |
| Plan treningu | |
| | |
| Szczegółne zalecenia | |
| | |



Karta wyprawy:

KARTA WYPRAWY


KAPITAŁ LUDZKI
 NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI


WYŻSZA SZKOŁA EUROPEJSKA
 IM. K.S. JÓZEFA TISCHNERA


KANA

UNIA EUROPEJSKA
 EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

