

Temat:

Dbamy o zdrowie, by lepiej się uczyć



Czas zajęć:

45 minut

Cele ogólne:

- kształtowanie nawyków związanych z higieną pracy umysłowej
- rozwijanie motywacji do dbania o własne zdrowie
- uświadamianie związku przyczynowo–skutkowego między dbaniem o higienę pracy umysłowej a efektami nauki szkolnej
- rozwijanie umiejętności komunikowania się w grupie i współdziałania
- kształtowanie motywacji do samodzielnego i racjonalnego uczenia się

Cele operacyjne:

Uczeń potrafi:

- porównać efekty związane z samopoczuciem w sytuacji stosowania się do zasad i braku respektowania zasad higieny umysłowej
- zaplanować zdrowe śniadanie, drugie śniadanie oraz wskazać zdrowe produkty możliwe do kupienia w szkolnym sklepiku
- przeanalizować własne nawyki i porównać je z wymogami higieny pracy umysłowej
- sformułować kilka (2-3) zasad higieny umysłowej
- zaplanować swoją domową naukę uwzględniając zasady pracy umysłowej
- aktywnie uczestniczyć w zajęciach i współpracować z rówieśnikami i nauczycielem

Metody nauczania:

Analiza przypadków, metoda sytuacyjna, wyjaśnienie – rozmowa.

Formy organizacji zajęć:

Jednostkowa i grupowa praca jednolita, zbiorowa jednolita i zróżnicowana.



Środki dydaktyczne:

Kartki z napisanymi pytaniami dotyczącymi minionego dnia z wykropkowanymi miejscami na wpisanie czasu wykonywania danych czynności (Załącznik 1); kartki z wypisanymi nawykami/przyzwyczajeniami związanymi z odrabianiem lekcji (Załącznik 2); karty pracy z nawykami żywieniowymi (Załącznik 3); kartki z 5 zasadami higieny umysłowej (Załącznik 4).

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie.
Zaciekawienie tematyką zajęć – uświadomienie jej ważności dla uczenia się.
2. Rozdanie kartek z pytaniami do indywidualnego uzupełnienia (Załącznik 1).
3. Rozmowa według pytań adekwatnych do zamieszczonych w karcie pracy np. „Kto jadł wczoraj śniadanie?”, „Kto położył się spać najpóźniej?”, „Kto spał 9 godzin?” itp. Uczniowie zgłaszają się.
4. Podział uczniów na 4–6-osobowe grupy. Rozdawanie kart pracy (Załącznik 2). Uczniowie starają się przewidzieć przebieg nauki i samopoczucie w opisanych sytuacjach. Dyskutują w grupach. Zapisują notatkę (odpowiedzi) z uzasadnieniem. Później prezentacja efektów pracy każdej grupy – można zastosować porównywanie zapisów równoległe do poszczególnych sytuacji.
5. Uczniowie pracują w parach. Projektują zdrowe: śniadanie oraz drugie śniadanie do szkoły. Wpisuje 5 zdrowych produktów dostępnych w szkolnym sklepiku (karta pracy – Załącznik 3).
6. W ramach podsumowania zajęć: karta pracy (Załącznik 4) z zasadami higieny umysłowej – wkleić do zeszytu. Każdą zasadę należy krótko wyjaśnić.
7. **Zadanie domowe:** Na karcie pracy (Załącznik 4) narysuj obok zasad rysunek każdej zasady. Zadanie dodatkowe (dla chętnych): Zaplanuj dzisiejsze popołudnie i naukę w domu zgodnie z 5 zasadami higieny umysłowej.

Załącznik 1 do tematu: Dbamy o zdrowie, by lepiej się uczyć

KARTA PRACY

1. Jak długo oglądałeś/-aś wczoraj TV? Jeśli nie oglądałeś/-aś, wpisz w czas „0”.
Czas:
od godz. do godz.
2. Jak długo wczoraj grałeś/-aś na komputerze? Jeśli nie grałeś/-aś, wpisz w czas „0”.
Czas:
od godz. do godz.
3. Co wczoraj jadłeś/-aś na śniadanie? Jeśli nie jadłeś/-aś śniadania, wpisz „nie jadłem/-am”.

.....

4. Ile czasu poświęciłeś/-aś na naukę? Jeśli się nie uczyłeś/-aś, wpisz „nie uczyłem/-am się”.

.....

W jakich godzinach wczoraj się uczyłeś/-aś?
od godz. do godz.

5. Ile godzin i w jakich godzinach spałeś/-aś?
Czas snu: godzin.
Sen od godz. do godz.

6. Czy jadłeś/-aś wczoraj obiad?
Zakreśl właściwą odpowiedź: Tak / Nie

Załącznik 2 do tematu: Dbamy o zdrowie, by lepiej się uczyć

KARTA PRACY

Adam 4 godziny oglądał TV zanim zaczął się uczyć. Jak czuje się Adam w trakcie nauki? Dlaczego?

<i>Jak czuje się Adam?</i>	<i>Dlaczego?</i>
----------------------------	------------------

Romek przed rozpoczęciem nauki poszedł pobawić się na świeżym powietrzu. Jak czuł się w trakcie nauki? Dlaczego?

<i>Jak czuje się Romek?</i>	<i>Dlaczego?</i>
-----------------------------	------------------

Ania zaczęła się uczyć o 16.00 po spacerze. Jak się czuje Ania?

<i>Jak czuje się Ania?</i>	<i>Dlaczego?</i>
----------------------------	------------------

Zosia zaczęła odrabiać lekcje o godzinie 20.00. Jak czuje się Zosia?

<i>Jak czuje się Zosia?</i>	<i>Dlaczego?</i>
-----------------------------	------------------

Olek zjadł śniadanie przed wyjściem do szkoły, a Karol nie zjadł, bo długo spał. Jak w szkole czuje się Olek, a jak Karol?

<i>Jak czuje się Olek?</i>	<i>Dlaczego?</i>
<i>Jak czuje się Karol?</i>	<i>Dlaczego?</i>

Jakub położył się spać późno i spał do 7 rano. Jak czuł się Jakub w szkole?

<i>Jak czuł się Jakub?</i>	<i>Dlaczego?</i>
----------------------------	------------------

Załącznik 3 do tematu: Dbamy o zdrowie, by lepiej się uczyć

KARTA PRACY

ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO	
ŚNIADANIE	
II ŚNIADANIE	
ZDROWE PRODUKTY W SKLEPIKU SZKOLNYM	1.
	2.
	3.
	4.

Załącznik 4 do tematu: Dbamy o zdrowie, by lepiej się uczyć

KARTA PRACY

<p>ZASADA 1 Dbaj o odpowiednią ilość snu. Kładź się spać przed 22.00.</p>	
<p>ZASADA 2 Odrabiaj lekcje po powrocie ze szkoły, po krótkim odpoczynku i posiłku.</p>	
<p>ZASADA 3 Staraj się spędzać część czasu wolnego na świeżym powietrzu. Dobrze jest wyjść na spacer przed nauką!</p>	
<p>ZASADA 4 Nie odrabiaj zadań zbyt późno wieczorem, senność nie pomaga w nauce!</p>	
<p>ZASADA 5 Dbaj o pełnowartościowe posiłki. Zawsze jedz śniadanie przed wyjściem do szkoły.</p>	