

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Temat zajęć – Czynniki warunkujące zdrowie: prozdrowotny styl życia.

Najczęstsze problemy zdrowotne dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.

Uczestnicy – uczniowie I klasy gimnazjum;

ilość osób – 12

Zadania (cele szczegółowe)	Pomoce
<ul style="list-style-type: none">• Uświadomienie uczniom, które zachowania wpływają na prozdrowotny styl życia;• Wskazanie uczniom podstawowych grup czynników zdrowia;• Zapoznanie uczniów z najczęstszymi problemami zdrowotnymi dzieci, młodzieży i dorosłych.	<ul style="list-style-type: none">• arkusze papieru;• kolorowe pisaki;• taśma klejąca;• małe karteczki z narysowanym koszem i walizką.
	Czas trwania zajęć – 90 minut.
Oczekiwane efekty – uczeń: <ul style="list-style-type: none">• wymieni i wyjaśni wymiary zdrowia;• wymieni podstawowe grupy czynników zdrowia;• wyjaśni jakie są zachowania wpływające na prozdrowotny styl życia;• wymieni najczęstsze problemy zdrowotne dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych.	
Opis przebiegu zajęć	
Część wstępna <p>1. Zajęcia wprowadzające: zabawa ożywiająca – wybrana osoba z grupy podaje swoje imię i wymienia jedno określenie, które kojarzy jej się ze zdrowiem, osoba siedząca obok powtarza imię swojego poprzednika i podane określenie kojarzące się ze zdrowiem następnie podaje swoje imię i swoją propozycję określenia kojarzącego się ze zdrowiem ...każda kolejna osoba ma trudniej, gdyż musi powtarzać imiona wszystkich swoich poprzedników wraz z wymienionymi przez nich określeniami kojarzącymi się ze zdrowiem (określeń nie można powtarzać).</p> <p>2. Przedstawienie tematu uczniom i zapytanie o ich oczekiwania.</p> <p>3. Nauczyciel prezentuje zadania do wykonania. Porównuje je z oczekiwaniami uczniów i ewentualnie dokonuje modyfikacji.</p> <p>4. Krótkie nawiązanie do treści zajęć, mini wykład podanie informacji na temat: pól zdrowia wg M.Lalonde'a, głównych problemów zdrowotnych,</p> Część właściwa <p>1. „Burza mózgów” - wyjaśnienie, że poprzednie ćwiczenie było formą zabawy a obecnie spróbujemy przypomnieć sobie i usystematyzować wiedzę odpowiadając na pytania: jakie znamy wymiary zdrowia? (wszystkie pomysły są zapisywane na tablicy), gdy pomysły wyczerpią się, można je omawiać, wybierać najbardziej realistyczne.</p> <p>zdrowie fizyczne (somatyczne) – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich jego układów i narządów;</p> <p>zdrowie psychiczne – bardzo trudne do zdefiniowania; można wyróżnić zdrowie:</p> <p><i>umysłowe</i> – zdolność do jasnego, logicznego myślenia,</p> <p><i>emocjonalne</i> – zdolność do rozpoznawania własnych uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją, lękiem;</p> <p>zdrowie społeczne – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi i pełnienia ról społecznych;</p> <p>zdrowie duchowe – u niektórych ludzi związane z wiarą i praktykami religijnymi, u innych z ich osobistym „credo”, zasadami, zachowaniami i sposobami utrzymania wewnętrznego spokoju.</p> <p>2. M. Lalonde (minister zdrowia Kanady) zaproponował schemat „pól zdrowia”, w którym wyróżnił 4 podstawowe grupy czynników, wpływających na zdrowie:</p> <ul style="list-style-type: none">- Styl życia (ok. 50% „udziału”)- Środowisko fizyczne i społeczne (ok. 20%)- Czynniki genetyczne (ok. 20%)- Organizacja opieki medycznej (ok. 10%)	

Styl życia można zdefiniować jako **sposób życia człowieka – jego zachowania, postawy, działania i ogólną filozofię życiową**.

3. Główne problemy zdrowotne

Trudności w zdefiniowaniu zdrowia utrudniają jego mierzenie.

Wyróżnia się dwie grupy mierników zdrowia:

- *obiektywne* tzn. występowanie różnych stanów, chorób i zaburzeń potwierdzonych w badaniach lekarskich lub laboratoryjnych;
- *subiektywne* – ludzie sami dokonują oceny swego zdrowia i samopoczucia.

4. Dokonanie podziału grupy na *trzy* zespoły robocze. Ćwiczenie „Jesteśmy ekspertami” - zespoły wybierają lidera, który będzie kierował pracami zespołu, sekretarza, który będzie zapisywał odpowiedzi na arkuszu papieru oraz sprawozdawcę, który będzie relacjonował wykonane ćwiczenie.

Grupy po zastanowieniu się odpowiadają na zadane pytania, odpowiedzi zapisują na arkuszach papieru kolorowymi pisakami, następnie wieszają wykonaną pracę na widocznych miejscach w klasie.

Pytania dla grup dot:

1 grupa: jakie są zachowania zdrowotne, wpływające na prozdrowotny styl życia (sprzyjające zdrowiu)?,

2 grupa: jakie są najczęstsze problemy zdrowotne u dzieci i młodzieży w wieku szkolnym?

3 grupa: jaki są główne problemy zdrowotne ludzi dorosłych?

5. Zaproponowanie rozmów w grupach o tym co zapisali.

6. Poproszenie o zaprezentowanie swoich prac przez poszczególne grupy.

7. Po dokonaniu ostatniej prezentacji, wspólne podsumowanie postawionych sobie zadań podanych na początku zajęć.

Część końcowa – podsumowanie i ewaluacja zajęć

1. Podsumowanie zajęć przez nauczyciela.

Poproszenie o podsumowujące wypowiedzi na niżej postawione pytania:

- Czy łatwo było wymenić wymiary zdrowia i je określić?
- Czego dowiedzieli się w trakcie ćwiczenia „Jesteśmy ekspertami”?
- Na czym polega prozdrowotny styl życia?
- Jakie są najczęstsze problemy zdrowotne dzieci i młodzieży, a jakie ludzi dorosłych?
- Jakie znaczenie miało dla nich wysłuchanie prezentacji prac kolejnych grup?

2. Dokonanie przez uczniów oceny zajęć „Walizka – kosz”: każdy z uczniów otrzymuje 2 karteczki jedną z narysowaną walizką, gdzie kończy zdanie „najbardziej podobało mi się” i drugą z narysowanym koszem, gdzie kończy zdanie „zajęcia mogłyby być lepsze, gdyby”, wypełnione kartki wrzuca do przygotowanych pojemników.

4. Zaproponowanie uczniom umieszczenie w swoim portfolio notatki z przebiegu zajęć i wniosków z przeprowadzonych ćwiczeń.

Uwagi:

1. Przed zajęciami należy poinformować uczniów, że zajęcia będą nietypowe, gdyż będą to zabawy, gry, praca w grupach, plakaty, prezentacje. Należy odwołać się do reguł pracy grupowej, które mają zapewnić uczniom poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli taka umowa, kontrakt grupowy nie został wcześniej opracowany, konieczne będzie zrobienie tego przed zajęciami.

2. Podziału na grupy należy dokonać drogą losową (np. odliczanie do ...; kolorowe kartki; jednakowe rodzaje cukierków itp.)