

Scenariusz lekcji wychowania fizycznego dla uczniów szkoły ponadpodstawowej z możliwością prowadzenia na platformie edukacyjnej

Temat zajęć: „Zdrowie najważniejszą wartością dla człowieka. Napoje energetyzujące i skutki ich nadużywania.”

Podstawa programowa dla III etapu kształcenia dział „Edukacja zdrowotna”

Adresaci: uczniowie szkoły ponadpodstawowej

Czas zajęć: na platformie do 30 min, stacjonarnie – 45 min.

Forma pracy: platforma edukacyjna lub stacjonarnie

Cel zajęć: Wdrażanie do dbałości o prawidłowe nawyki żywieniowe.

Cele operacyjne:

UCZEŃ:

- podaje skład napojów energetyzujących,
- określa wpływ poszczególnych związków zawartych w napojach energetyzujących na organizm młodego człowieka,
- wymienia skutki nadużywania napojów energetyzujących,
- podaje fizyczne i psychiczne aspekty uzależnienia od kofeiny,
- wskazuje alternatywne produkty spożywcze oraz czynności wspomagające sprawność fizyczną i umysłową.

Metody:

- burza mózgów
- prezentacja filmów
- dyskusja moderowana przez nauczyciela

Prowadzenie zajęć:

Zajęcia mogą odbywać się na platformie edukacyjnej, ale mogą też stacjonarnie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Po powitaniu i przedstawieniu celów lekcji nauczyciel dokonując wprowadzenia przedstawiając definicję zdrowia wg WHO:

„Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”.

Nauczyciel zadaje pytanie: Jakie znacie sposoby na zwiększenie sprawności fizycznej i umysłowej?

Dyskusję należy pokierować tak, aby padła odpowiedź **napoje energetyzujące**.

Następnie nauczyciel dopytuje:

Co to są napoje energetyzujące? Dla kogo są przeznaczone? Czy zawierają składniki, które mogą mieć korzystny wpływ dla organizmu?

Krótką dyskusja.

Projekcja filmów

<https://www.youtube.com/watch?v=gSAnsFr7rXs>

<https://www.youtube.com/watch?v=95FDOcutt8>

Po obejrzeniu filmów następuje krótka dyskusja moderowana przez nauczyciela, dotycząca szkodliwego wpływu napojów energetyzujących na organizm młodego człowieka.

Potwierdzeniem szkodliwego działania napojów jest kolejny krótki filmik o dziewczynie, która codziennie piła napoje energetyczne.

Projekcja filmu

<https://zywienie.abczdrowie.pl/napoje-energetyczne-zrujnowaly-jej-zdrowie-poznaj-historie-dion-wideo>

Krótką dyskusja moderowana do obejrzanego filmu.

Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje lekcję, podkreślając, jak często ulegamy reklamom, które zapewniają o tym, że po wypiciu danego napoju nasza wytrzymałość fizyczna będzie większa, podwyższy się zdolność koncentracji oraz szybkość reakcji, że dany produkt doda nam energii. Niestety, producenci nie informują o negatywnych skutkach ubocznych napojów energetyzujących, takich jak:

bóle brzucha, mdłości, bóle głowy, zawroty głowy, bezsenność, nerwowość i pobudzenie, drżenie rąk, kołatanie serca, nadciśnienie tętnicze, agresja, drgawki, odwodnienie, a nawet zatrucie z utratą przytomności.

Na koniec nauczyciel podaje alternatywne, naturalne napoje, które skutecznie mogą zastępować napoje energetyzujące.

NATURALNE NAPOJE, KTÓRE DODADZĄ NAM PRAWDZIWEJ ENERGII



- WODA Z IMBIREM I CYTRYNĄ
- WODA KOKOSOWA
- ZIELONA HERBATA
- YERBA MATE - SUSZONE LIŚCIE OSTROKRZEWU PARAGWAJSKIEGO
- CZARNA HERBATA POŁĄCZONA Z KORZENNymi PRZYPRAWAMI: GOŹDZIKI, CYNAMON, KARDAMON, IMBIR
- SOK Z BURAKA POŁĄCZONY Z SKOKIEM JABŁKOWYM

opracowanie: Maja Korcz

doradca metodyczny ODN

Bibliografia:

YouTube – filmy informacyjne

Cloud2a.edupage.ogr