

TEMAT OGÓLNY ZAJĘĆ: W zdrowym ciele zdrowy duch! Dbamy o kulturę zdrowotną i zdrowy styl życia.

Czas przeznaczony na zajęcia: 3 godz. lekcyjne (120 minut)

Cele ogólne lekcji:

- uświadomienie uczniom, że aby być zdrowym, należy przestrzegać reguł zdrowego stylu życia;
- przypomnienie i zdobycie wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania się i higieny osobistej, a także szeroko pojmowanej kultury zdrowotnej (uprawiania sportu, wysiłku fizycznego);
- kształcenie prozdrowotnych nawyków higienicznych i żywieniowych;
- zdobycie wiedzy na temat zagrożeń dla zdrowia związanych z nieodpowiednim jedzeniem (brakiem owoców i warzyw w diecie, zastąpieniem ich wysokokalorycznym „śmieciowym” jedzeniem i słodzcami).

Cele szczegółowe lekcji:

- uczeń:

- potrafi ubierać się stosownie do okoliczności i pory roku
- wie, co powinien jeść codziennie, aby zachować zdrowie;
- kształtuje nawyki sięgania po zdrowe jedzenie i unikania szkodliwego pożywienia;
- jest świadom roli wysiłku fizycznego i sportu w utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia;
- kształtuje nawyki codziennej higieny osobistej;
- wie, jaką rolę odgrywa czystość w zachowaniu zdrowia;