



PAKIET MATERIAŁÓW DYDAKTYCZNYCH

ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

**do kształcenia
na odległość
dla nauczycieli
klas 4–8 z zakresu
wychowania fizycznego**

Projekt „Wsparcie placówek doskonalenia nauczycieli i bibliotek pedagogicznych w realizacji zadań związanych z przygotowaniem i wsparciem nauczycieli w prowadzeniu kształcenia na odległość”.

Oś priorytetowa: II. Efektywne polityki publiczne dla rynku pracy, gospodarki i edukacji,
Działanie: 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty.

Projekt dofinansowany z Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ 1 (1 z 3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: uczniów klasy VIII szkoły podstawowej II semestr –
wychowanie fizyczne

PROWADZONYCH PRZEZ: nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Używki a aktywność fizyczna

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Edukacja zdrowotna.

W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1. omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1. zna rodzaje używek i substancji psychoaktywnych,
2. wymienia konsekwencje zdrowotne po spożyciu używek i środków psychoaktywnych,
3. rozumie zagrożenia wynikające z stosowania używek i środków psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

METODY PRACY:

- praca zdalna – Zintegrowana Platforma Edukacyjna,
- rozmowa kierowana,
- praca ze smartfonem/komputerem,
- film edukacyjny.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- smartfon/komputer,
- film edukacyjny,
- mapa mentalna wpływu używek na zdrowie człowieka,

- karty pracy,
- burza mózgów.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Zakładane efekty kształcenia

Po zakończonej lekcji uczeń będzie potrafił:

- wymienić używki i środki psychoaktywne,
- wyjaśnić konsekwencje spożywania używek i środków psychoaktywnych dla zdrowia człowieka,
- wymienić zagrożenia wynikające z stosowania używek i środków psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

2. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla nauczyciela

Praca zdalna obciąża do przygotowania sprzętu komputerowego z odpowiednim oprogramowaniem i wgrania programu do nauki zdalnej (MS Teams) oraz zainstalowania Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej niezbędnej do prowadzenia lekcji zdalnych. Sprzęt powinien mieć sprawną kamerę, mikrofon i dostęp do internetu, aby umożliwić nauczycielowi bezawaryjne łączenie się z uczniami. Na MS Teams nauczyciel tworzy zespoły klasowe, wpisując do nich wszystkich uczniów do właściwych klas zgodnie z przydziałem. Następnie generuje kod dostępu dla każdego ucznia, tak aby każdy mógł dołączyć do swojej klasy. Nauczyciel prowadzi lekcje na włączonej kamerce.

3. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla ucznia

Uczeń do pracy zdalnej powinien posiadać smartfon lub komputer ze sprawnymi kamerką i mikrofonem oraz wyposażony w platformę MS Teams. Sprzęt komputerowy musi posiadać dostęp do internetu. Umożliwi to łatwiejszy kontakt z nauczycielem i rówieśnikami z klasy w czasie lekcji zdalnych.

4. Sytuacje dydaktyczne

- Faza przygotowawcza – obejmuje ona wszelkie czynności przygotowawcze poczynione przez nauczyciela przed rozpoczęciem lekcji. W czasie nauki zdalnej w fazie tej nauczyciel i uczniowie uruchamiają sprzęt oraz włączają kamerki i mikrofony. Nauczyciel następnie oczekuje na dołączenie wszystkich uczniów do lekcji na MS Teams. Potem wita się z uczniami i przystępuje do sprawdzania obecności na lekcji, odczytując nazwiska zgodnie z listą

zamieszczoną w dzienniku elektronicznym. Uczniowie muszą potwierdzić swoją obecność słownie lub zgłosić się poprzez czat grupowy. Po sprawdzeniu obecności nauczyciel weryfikuje wiedzę uczniów z poprzedniej lekcji, zadając im pytania i prosząc o udzielenie odpowiedzi. Chętni uczniowie zgłaszają się poprzez podniesienie ręki, natomiast uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych mają możliwość udzielania odpowiedzi na czacie grupowym. Po zakończeniu powtórzenia materiału z poprzednich zajęć nauczyciel przechodzi do dalszej części lekcji.

- Faza realizacji – nauczyciel udostępnia na tablicy graficznej temat oraz cele dzisiejszej lekcji. Przedstawia zasady pracy na lekcji. Dopytuje, czy uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych rozumieją cel i zasady zajęć i czy są gotowi do dalszej części lekcji.

Nauczyciel prezentuje uczniom temat lekcji, stosując pogadankę na temat stosowania używek i środków psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej.

Używki



Leki



Napoje energetyczne



Dopalacze



Narkotyki



Nikotyna



Kawa



Alkohol



Herbata

Rysunek 1. Rodzaje używek, źródło:

Leki – https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_energetyzuj%C4%85cy [dostęp: 01.12.2021]

Napoje energetyczne –
https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_energetyzuj%C4%85cy [dostęp: 01.12.2021]

Dopalacze – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Dopalacze> [dostęp: 01.12.2021]

Narkotyki – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Marihuana> [dostęp: 01.12.2021]

Nikotyna – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Papieros> [dostęp: 01.12.2021]

Kawa – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kawa> [dostęp: 01.12.2021]

Alkohol – https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_alkoholowy [dostęp: 01.12.2021]

Herbata – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Herbata> [dostęp: 01.12.2021]

Jaki jest wpływ narkotyków na zdrowie człowieka?



Opium



Heroina



Haszysz



Amfetamina



Grzyby halucynogenne

Rysunek 2. Wpływ narkotyków na zdrowie człowieka, źródło:

Opium – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Opium> [dostęp: 01.12.2021]

Heroina – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Heroina> [dostęp: 01.12.2021]

Haszysz – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Haszysz> [dostęp: 01.12.2021]

Amfetamina – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Amfetamina> [dostęp: 01.12.2021]

Grzyby halucynogenne – https://pl.wikipedia.org/wiki/Grzyby_koprolilne [dostęp: 01.12.2021]



Rysunek 3. Rodzaje narkotyków, źródło: opracowanie własne.

SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- substancja chemiczna lub mieszanina substancji bezpośrednio lub następczo ma wpływ na funkcjonowanie mózgu
- wywołuje zmiany:
 - ~ postrzegania rzeczywistości,
 - ~ nastroju,
 - ~ świadomości,
 - ~ procesów poznawczych,
 - ~ zachowania.

Rysunek 4. Substancje psychoaktywne, źródło: opracowanie własne

Fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

Uczniowie, widząc zdjęcia na ekranach swoich monitorów, mogą zapamiętać różne rodzaje używek i środków psychotropowych.

Następnie nauczyciel dopytuje uczniów, dlaczego używki i środki psychoaktywne mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka.

Zadając odpowiednie pytania, nakierowuje uczniów na zagrożenia wynikające z zażywania używek i środków psychoaktywnych, dopytując, jakie mogą czynić spustoszenie w organizmie człowieka oraz w jego psychice.

Nauczyciel udostępnia uczniom na ich monitorach film edukacyjny na temat zagrożenia zdrowia i życia człowieka w wyniku przedawkowania spożycia używek i wspólnie z uczniami ogląda film

(<https://www.youtube.com/watch?v=lnEK23vxCuU> [dostęp: 01.09.2021]).

Dyskusja w oparciu o treści zawarte w filmie edukacyjnym na temat przedawkowania używek.

Następnie nauczyciel udostępnia uczniom na ich monitorach film edukacyjny na temat wpływu używek i środków psychoaktywnych w życiu codziennym, który ogląda wspólnie z uczniami

(<https://www.youtube.com/watch?v=PzQs9MTf21Q> [dostęp: 01.09.2021]).

Dyskusja w oparciu o treści zawarte w filmie edukacyjnym na temat przedawkowania używek.

Następnie nauczyciel pokazuje uczniom, za pośrednictwem filmu, wypowiedzi osób uzależnionych, które opowiadają o tym, co utraciły w wyniku zażywania narkotyków (<https://www.youtube.com/watch?v=BLftHIQfG1I> [dostęp: 01.09.2021]).

Dyskusja w oparciu o treści zawarte w filmie edukacyjnym na temat ograniczeń i strat, jakich doświadczyły osoby uzależnione.

Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

- Faza podsumowująca – w celu upewnienia się, że uczniowie dobrze zapamiętali treści z lekcji, nauczyciel udostępnia uczniom na ich ekranach kartę pracy. Zadaniem uczniów jest napisanie, jakie spustoszenie w organizmie człowieka czynią używki i środki psychoaktywne. Uczniowie preferują takie podsumowanie zajęć lekcyjnych, ponieważ sami mogą zweryfikować zdobytą na lekcji wiedzę.

Fizyczne	
Psychiczne	
W codziennych sytuacjach	

Karta 1. Zniszczenia w organizmie, źródło: opracowanie własne.

Po uzupełnieniu karty pracy przez uczniów nauczyciel pokazuje im opis zagrożeń wynikających z zażywania środków psychotropowych i używek, aby uczniowie mieli możliwość sprawdzenia, czy udało im się poprawnie wypełnić udostępnioną kartę pracy.

Fizyczne	Pryszcze, zmiany wyglądu twarzy, zaburzenia rytmu serca, zaburzenia oddechowe, niekontrolowane oddawanie moczu, zaburzenia odżywiania, wypadanie włosów, zniszczone uzębienie, uszkodzenie układu pokarmowego, uszkodzenie nerek, serca i wątroby, uszkodzenie mózgu, zaburzenia płodności itp.
Psychiczne	Unikanie kontaktów i relacji z rodzicami i rówieśnikami, zamykanie się w sobie, depresja, omamy, urojenia, lęk itp.
W codziennych sytuacjach	Ograniczone kontakty i relacje z otaczającą rzeczywistością, trudności z koncentracją, apatia, brak chęci do życia itp.

- Na koniec zajęć nauczyciel nagradza uczniów za pracę i aktywność na lekcji. Na koniec zajęć nauczyciel nagradza uczniów za pracę oraz aktywność na lekcji i zadaje pracę domową. Prosi, aby wykonali mapę mentalną wpływu używek na zdrowie człowieka. Udostępniając swój ekran, przedstawia propozycje wykonania mapy mentalnej:

Na koniec nauczyciel zwraca jeszcze uwagę uczniom, aby prowadzili zdrowy tryb, pamiętali o aktywności sportowej i prawidłowym żywieniu.

Na następnej lekcji chętni uczniowie będą mieli możliwość zgłosić się do odpowiedzi, by zaprezentować swoje mapy mentalne.

5. Wskazówki do pracy z osobami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi
W trakcie zajęć nauczyciel umożliwia zarówno uczniom zdolnym, jak i tym z trudnościami edukacyjnymi wykazanie się wiedzą na lekcji, zadając im pytania o zróżnicowanej trudności i wywołując do odpowiedzi konkretnych uczniów. Swoją uwagę powinien skoncentrować w szczególności na uczniach o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych i stosować się do zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Ocena zajęć przez uczniów.

Uczniowie na czacie grupowym pod koniec zajęć udzielają odpowiedzi na pytania nauczyciela:

Co podobało ci się najbardziej na dzisiejszej lekcji?

Co najbardziej cię zaniepokoiło na dzisiejszej lekcji?

Nauczyciel zapoznaje się z udzielonymi odpowiedziami uczniów i wyciąga wnioski do dalszej pracy. Nauczyciel dziękuje uczniom za aktywność i udział na lekcji, żegna się z nimi i kończy zajęcia.

ZAŁĄCZNIKI:

Leki – https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_energetyzuj%C4%85cy
[dostęp: 01.12.2021]

Napoje energetyczne -
https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_energetyzuj%C4%85cy
[dostęp: 01.12.2021]

Dopalacze – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Dopalacze> [dostęp: 01.12.2021]

Herbata – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Herbata> [dostęp: 01.12.2021]

Narkotyki – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Marihuana> [dostęp: 01.12.2021]

Nikotyna – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Papieros> [dostęp: 01.12.2021]

Kawa – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Kawa> [dostęp: 01.12.2021]

Alkohol – https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C3%B3j_alkoholowy
[dostęp: 01.12.2021]

Opium – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Opium>
[dostęp: 01.12.2021]

Heroina – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Heroina> [dostęp: 01.12.2021]

Haszysz – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Haszysz> [dostęp: 01.12.2021]

Amfetamina – <https://pl.wikipedia.org/wiki/Amfetamina> [dostęp: 01.12.2021]

Grzyby halucynogenne – https://pl.wikipedia.org/wiki/Grzyby_koprowe [dostęp: 01.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=InEK23vxCuU> [dostęp: 01.09.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=PzQs9MTf21Q> [dostęp: 01.09.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=BLftHIQfG1I> [dostęp: 01.09.2021]

SCENARIUSZ 2 (2 z 3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: Uczniów klasy VI szkoły podstawowej II semestr –
wychowanie fizyczne

PROWADZONYCH PRZEZ: Nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Wpływ odżywiania i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

W zakresie wiedzy.

Uczeń:

- opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia,
- opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej,
- opisuje zasady zdrowego odżywiania.

W zakresie umiejętności.

Uczeń:

- przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży,
- przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

METODY PRACY:

- praca zdalna – Zintegrowana Platforma Edukacyjna,
- rozmowa kierowana,
- praca ze smartfonem/komputerem,
- film edukacyjny.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- smartfon/komputer,
- film edukacyjny,
- Mapa mentalna wpływu używek na zdrowie człowieka,
- karty pracy,
- burza mózgów.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Zakładane efekty kształcenia

Po zakończonej lekcji uczeń będzie potrafił:

- stosować aktywność fizyczną dla zdrowia,
- wyjaśnić pojęcie piramidy żywienia,
- wymieniać produkty żywieniowe.

2. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla nauczyciela

Praca zdalna obiguje do przygotowania sprzętu komputerowego z odpowiednim oprogramowaniem i wgrania programu do nauki zdalnej (MS Teams) oraz zainstalowania Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej niezbędnej do prowadzenia lekcji zdalnych. Sprzęt powinien być wyposażony w kamerę, mikrofon i dostęp do internetu, aby umożliwić nauczycielowi sprawne łączenie się z uczniami. Na MS Teams nauczyciel tworzy zespoły klasowe, wpisując wszystkich uczniów do właściwych klas zgodnie z przydziałem. Następnie generuje kod dostępu dla każdego ucznia, tak aby każdy mógł dołączyć do swojej klasy. Lekcje nauczyciel prowadzi na włączonej kamerce.

3. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla ucznia

Uczeń do pracy zdalnej powinien posiadać smartfon lub komputer ze sprawnymi kamerką i mikrofonem oraz z wgraną platformą MS Teams i dostępem do internetu. Ułatwi to kontakt z nauczycielem i rówieśnikami z klasy w czasie lekcji zdalnych.

4. Sytuacje dydaktyczne

- Faza przygotowawcza – obejmuje ona wszelkie czynności wykonywane przez nauczyciela przed rozpoczęciem lekcji. W trakcie nauki zdalnej w fazie tej nauczyciel i uczniowie uruchamiają sprzęt oraz włączają kamerki i mikrofony. Następnie nauczyciel czeka na dołączenie wszystkich uczniów do lekcji na MS Teams, po czym wita się ze wszystkimi i rozpoczyna sprawdzanie obecności. Wyczytuje nazwiska zgodnie z listą zamieszczoną w dzienniku elektronicznym, a uczniowie potwierdzają swoją obecność (mogą zgłosić się także poprzez czat grupowy). Po sprawdzeniu obecności nauczyciel pyta uczniów o informacje, które pojawiły się na poprzedniej lekcji. Chętni uczniowie zgłaszają się poprzez podniesienie ręki. Uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych mają możliwość udzielania

odpowiedzi na czacie grupowym. Po zakończeniu powtórzenia zagadnień z poprzedniej lekcji nauczyciel przechodzi do dalszej części lekcji.

- Faza realizacji – nauczyciel udostępnia na tablicy graficznej temat oraz cele dzisiejszej lekcji. Proponuje również zasady pracy na lekcji. Dopytuje, czy uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych rozumieją cel i zasady zajęć oraz czy są gotowi do dalszej części lekcji.

Nauczyciel wprowadza uczniów do tematu lekcji, przeprowadzając pogadankę na temat uprawiania przez nich aktywności fizycznej i preferowanych form aktywności fizycznej.

Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera i na zamieszczonym poniżej schemacie, na którym pokazuje różne formy aktywności fizycznej.

Uczniowie, widząc zdjęcia na ekranach swoich monitorów, mogą zapamiętać różne formy aktywności fizycznej.

Następnie nauczyciel dopytuje uczniów, co ich zdaniem dodatkowo wpływa na zdrowie człowieka. Zadając odpowiednie pytania, nakierowuje ich na zdrowe odżywianie, dopytuje o zdrowe produkty żywieniowe oraz właściwe pory żywieniowe.



Rysunek 5. Piramida żywienia, źródło: <https://pixabay.com/vectors/food-pyramid-eating-pyramid-5329204/> [dostęp: 01.12.2021]

Nauczyciel udostępnia uczniom film edukacyjny i ogląda go wspólnie z uczniami. (<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU> [dostęp: 01.09.2021]).

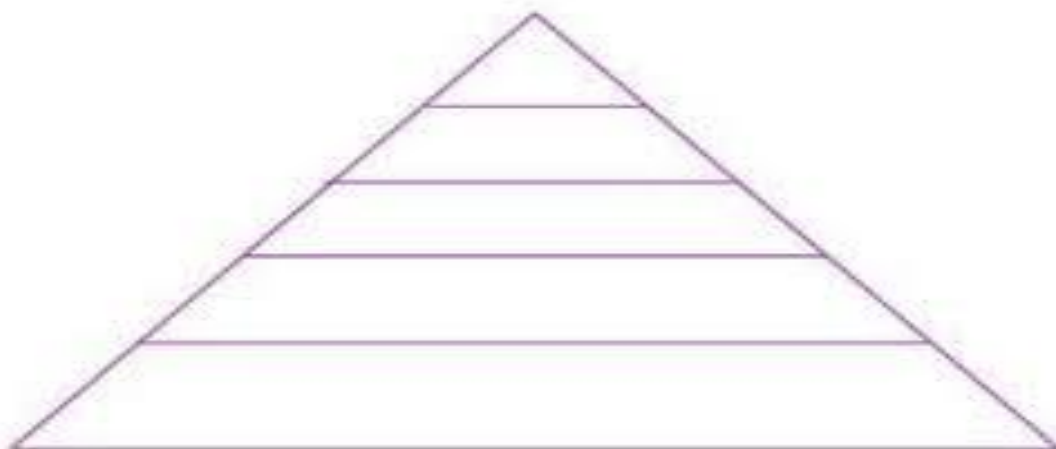
Dyskusja w oparciu o treści zawarte w filmie edukacyjnym na temat zdrowego żywienia – odżywiania się właściwymi produktami wpływającymi korzystnie na zdrowie, przestrzegania pór żywieniowych i uprawiania aktywności fizycznej.

Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

- Faza podsumowująca – W celu upewnienia się, że uczniowie dobrze zapamiętali treści z lekcji, nauczyciel udostępnia uczniom na ich ekranach schemat piramidy żywienia.

Zadaniem uczniów jest wypełnienie pustego schematu piramidy żywienia i umieszczenie we właściwych rzędach produktów żywieniowych oraz aktywności sportowej. Mogą to zrobić w formie pisemnej lub graficznej.

Uczniowie preferują takie podsumowanie zajęć lekcyjnych, ponieważ sami mogą zweryfikować zdobytą na lekcji wiedzę.



Rysunek 7. Piramida – graf, źródło: opracowanie własne.

Po wypełnieniu przez uczniów zadania nauczyciel ponownie uruchamia online uzupełnioną piramidę żywienia, by uczniowie mieli możliwość sprawdzenia, czy poprawnie wypełnili udostępnioną kartę pracy.

- Na koniec zajęć nauczyciel nagradza uczniów za pracę i aktywność na lekcji. Na koniec zajęć nauczyciel nagradza uczniów za pracę oraz aktywność na lekcji i Na zakończenie nauczyciel zadaje pracę domową. Prosi, aby uczniowie stosowali zdrowy tryb życia, uprawiali sport i prawidłowo się żywili. Umawia się z uczniami, by w ciągu tygodnia prowadzili dziennik zapisów aktywności fizycznej oraz spożywanych posiłków. Za tydzień na lekcji chętni uczniowie będą mieli możliwość zgłosić się do odpowiedzi.

5. Materiały graficzne

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU> [dostęp: 01.09.2021].

Wskazówki do pracy z osobami ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi

W trakcie zajęć nauczyciel umożliwia zarówno uczniom zdolnym, jak i tym z trudnościami edukacyjnymi wykazanie się wiedzą na lekcji, zadając im pytania o zróżnicowanej trudności i wywołując do odpowiedzi konkretnych uczniów. Swoją uwagę powinien skoncentrować w szczególności na uczniach o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych i stosować się do zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Ocena zajęć przez uczniów.

Uczniowie na koniec zajęć na czacie grupowym udzielają odpowiedzi na pytania nauczyciela:

Co najbardziej ci się podobało na dzisiejszej lekcji?

Czego ciekawego dowiedziałas/eś się na dzisiejszej lekcji?

Nauczyciel przegląda udzielone przez uczniów odpowiedzi, które są dla niego wskazówkami do dalszej pracy. Na koniec dziękuje uczniom za udział w lekcji oraz ich aktywność, żegna się z nimi i kończy lekcję.

ZAŁĄCZNIKI:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Sport#/media/Plik:All_sports_drawing.svg [dostęp: 01.12.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU> [dostęp: 01.09.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU> [dostęp: 01.09.2021].

SCENARIUSZ 3 (3 z3)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA: Uczniów klasy VII szkoły podstawowej II semestr –
wychowanie fizyczne

PROWADZONYCH PRZEZ: Nauczyciela wychowania fizycznego

TEMAT: Skutki otyłości i niedowagi oraz ryzyko zażywania sterydów w celu
zwiększenia masy mięśniowej

CELE KSZTAŁCENIA – WYMAGANIA OGÓLNE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem
oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.

TREŚCI NAUCZANIA – WYMAGANIA SZCZEGÓŁOWE (PODSTAWA PROGRAMOWA):

W zakresie wiedzy.

Uczeń:

1. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się
i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

W zakresie umiejętności.

Uczeń:

1. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą
a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym i wykazując się przy tym
wiedzą o roli wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej.

METODY PRACY:

- praca zdalna – Zintegrowana Platforma Edukacyjna,
- rozmowa kierowana,
- praca ze smartfonem/komputerem,
- film edukacyjny.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- smartfon/komputer,
- film edukacyjny,
- mapa mentalna przyczyn i skutków nadwagi i niedowagi,
- burza mózgów.

PRZEWIDYWANY CZAS:

45 minut

PROPONOWANY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Zakładane efekty kształcenia

Po zakończonej lekcji uczeń będzie potrafił:

- wymienić przyczyny i skutki otyłości i niedowagi,
- wymienić skutki zażywania sterydów,
- wskazać pozytywne i negatywne czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie, z uwzględnieniem tych, na które ma wpływ.

2. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla nauczyciela

Praca zdalna wymaga obowiązkowo do przygotowania sprzętu komputerowego z odpowiednim oprogramowaniem i wgrania programu do nauki zdalnej (MS Teams) oraz zainstalowania Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej niezbędnej do prowadzenia zdalnych lekcji. Sprzęt musi być wyposażony w kamerę, mikrofon i dostęp do internetu, aby umożliwić nauczycielowi sprawny kontakt z uczniami. Nauczyciel w MS Teams tworzy zespoły klasowe, wpisując do nich wszystkich uczniów do właściwych klas zgodnie z przydziałem. Następnie generuje kod dostępu dla każdego ucznia, aby każdy mógł dołączyć do swojej klasy. Nauczyciel prowadzi lekcję na włączonej kamerce.

3. Wskazówki techniczne do pracy zdalnej dla ucznia

Do pracy zdalnej uczeń powinien posiadać smartfon lub komputer ze sprawnymi kamerką i mikrofonem oraz z wgraną platformą MS Teams i dostępem do internetu. Ułatwi to kontakt z nauczycielem i rówieśnikami z klasy w czasie lekcji zdalnych.

Sytuacje dydaktyczne

- Faza przygotowawcza – polega ona na wykonaniu przez nauczyciela wszelkich czynności przed rozpoczęciem zajęć. W czasie nauki zdalnej w tej fazie nauczyciel i uczniowie uruchamiają sprzęt oraz włączają kamerki i mikrofony. Nauczyciel następnie czeka na dołączenie wszystkich uczniów do lekcji na MS Teams. Potem wita się z uczniami i rozpoczyna sprawdzanie obecności. Wyczytuje nazwiska zgodnie z listą zamieszczoną w dzienniku elektronicznym, a uczniowie potwierdzają swoją obecność słownie lub zgłaszając się poprzez czat grupowy. Po sprawdzeniu obecności nauczyciel sprawdza wiadomości uczniów z poprzedniej lekcji, zadając uczniom pytania i słuchając udzielanych odpowiedzi. Chętni uczniowie zgłaszają się poprzez podniesienie ręki. Uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych

mają możliwość udzielania odpowiedzi na czacie grupowym. Po zakończeniu powtórzenia zagadnień z poprzednich zajęć nauczyciel przechodzi do dalszej części lekcji.

- Faza realizacji – nauczyciel udostępnia na tablicie graficznym temat oraz cele dzisiejszej lekcji. Ustala z uczniami również zasady pracy na lekcji. Dopytuje, czy uczniowie o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych rozumieją cel i zasady zajęć i czy są gotowi do dalszej części lekcji.



SKUTKI ODCHUDZANIA SIĘ, OTYŁOŚCI I ZAŻYWANIA STERYDÓW

Rysunek 7. Odchudzanie, otyłość, zażywanie sterydów, źródło: opracowanie własne.

Nauczyciel nakierowuje uczniów na temat lekcji, przeprowadzając pogadankę na temat przyczyn i skutków otyłości i nieuzasadnionego odchudzania się oraz stosowania sterydów w celu zwiększenia masy mięśniowej.

OTYŁOŚĆ

- ▲ PRZEHLĘKŁA CHOROBA W WYNIKU NIEHŁAŚCIWEGO LUB NADMIERNEGO GROMADZENIA SIĘ TŁUSZCZU W ORGANIZMIE.
- ▲ STANOWI ZAGROZENIE DLA ZDROWIA A NAWET ŻYCIA.
- ▲ OTYŁOŚCIĄ NAZYWAMY NADMIAR TKANKI TŁUSZCZOWEJ - POWYŻEJ 25% CAŁKOWITEJ MASY CIAŁA U MĘŻCZYŹN I 30% U KOBIET
- ▲ OTYŁOŚĆ WYNIKA Z:
 - UHARUNKOWAŃ GENETYCZNYCH
 - NIEPRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA GRUCZOŁÓW WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO
 - NIEHŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA
 - NADMIERNEJ ILOŚCI POSIŁKÓW
 - OBFITOŚCI POSIŁKÓW
 - ZAŻYWANIA RÓŻNYCH LEKÓW
 - ZABURZENIA PODWZGÓRZA MÓZGU

Rysunek 8. Otyłość, źródło: opracowanie własne.

PRZYCZYNY OTYŁOŚCI U DZIECI I MŁODZIEŻY

- ZABURZONE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI
- ZABURZONA KONCENTRACJA UWAGI
- NIEAKCEPTOWANIE, WYIZOLOWYWANIE I DOKUCZANIE PRZEZ RÓWIEŚNIKÓW
- NIESPRAHNOŚĆ FIZYCZNA
- CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA
- CHOROBY UKŁADU STAWNO-KOSTNEGO
- BEZDECHY SENNE
- RYZYKO CUKRZYCY
- INNE ZABURZENIA METABOLICZNE

Rysunek 9. Przyczyny otyłości, źródło: opracowanie własne.

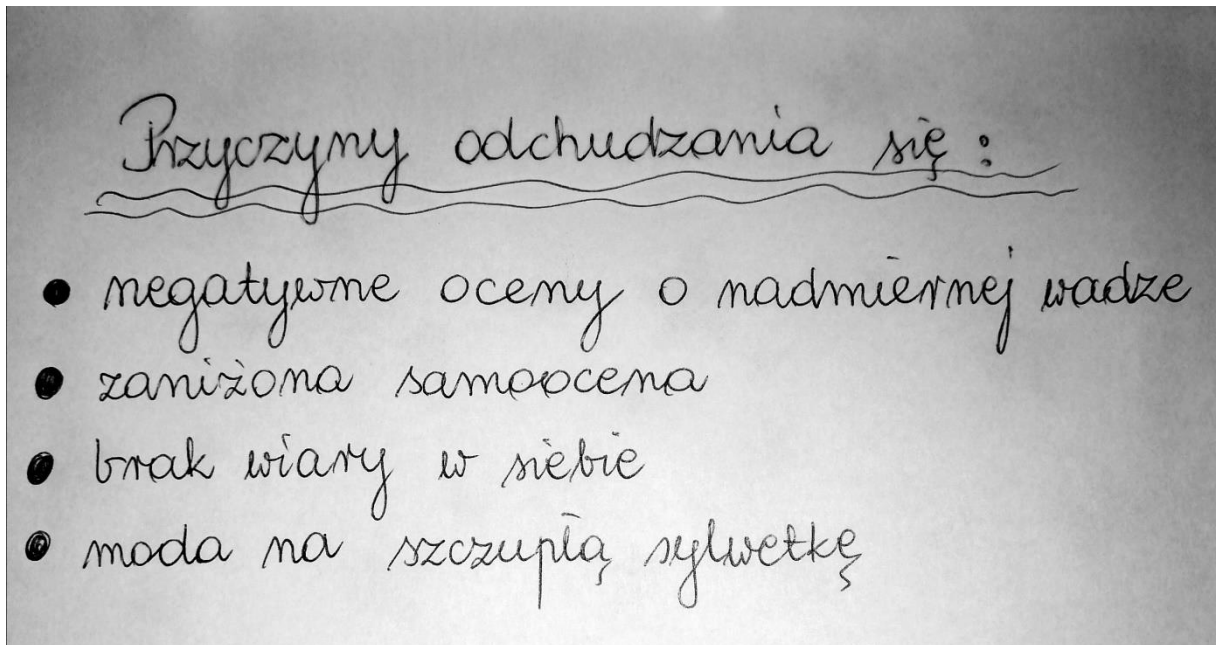
Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera i na zamieszczonym poniżej schemacie, na którym pokazuje i omawia różne przyczyny i skutki otyłości.

Następnie nauczyciel dopytuje uczniów o przyczyny i skutki nadmiernego odchudzania się. Zadając odpowiednie pytania, nakierowuje uczniów do udzielania odpowiedzi na pytania o to, dlaczego się odchudzamy, jakie działania mogą przyczyniać się do spadku wagi ciała oraz o przyczyny i skutki nadmiernego odchudzania.

ODCHUDZANIE SIĘ

**REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ DO
WARTOŚCI OKREŚLONEJ PRZEZ WIEK,
WZROST I PŁEĆ**

Rysunek 10. Definicja odchudzania się, źródło: opracowanie własne.



Rysunek 11. Przyczyny odchudzania się, źródło: opracowanie własne.

Skutki odchudzania się:

- pozbawianie organizmu poprzez niebilansowaną dietę, źródeł witaminy A, E, K
- zaburzone procesy hormonalne
- zachorowanie na bulimię lub / i anoreksję
- zagrożenie anemią

Rysunek 12. Skutki odchudzania się, źródło: opracowanie własne.

Nauczyciel udostępnia uczniom film edukacyjny *Psychologiczne przyczyny otyłości* (<https://www.youtube.com/watch?v=vrrj3eVuYyw> [dostęp: 01.09.2021]).

Dyskusja w oparciu o treści zawarte w filmie edukacyjnym na temat otyłości, jej przyczyn i skutków.

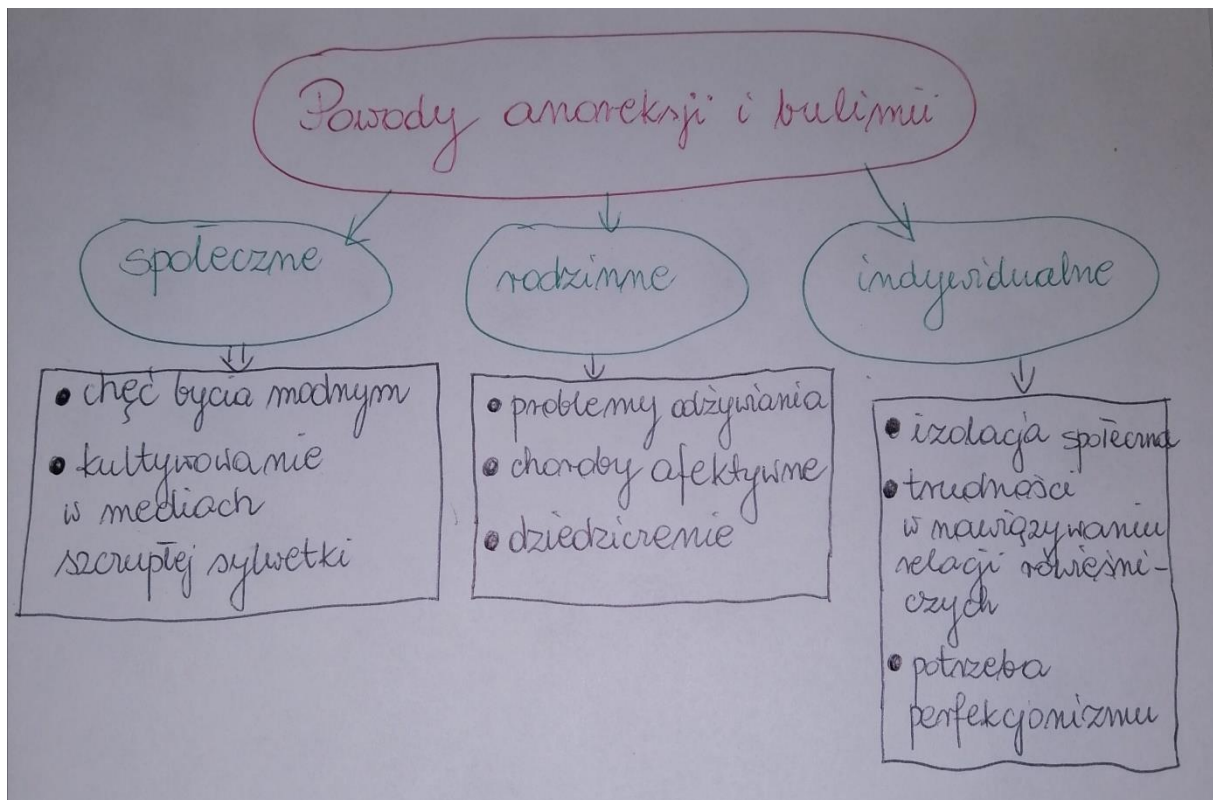
Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

Nauczyciel udostępnia uczniom kolejny film edukacyjny *Co się dzieje z twoim ciałem, gdy trochę przytyjesz?* i ogląda go wspólnie z uczniami (<https://www.youtube.com/watch?v=DIWcQLwXPPM> [dostęp: 01.09.2021]).

NIEDOWAGA:

- NIEDOBÓR MASY CIAŁA
- WPŁYWA NA STAN ZDROWIA:
 - + ANEMIA
 - + ZABURZENIA HORMONALNE
 - + WYPADANIE WŁOSÓW
 - + ŁAMLIWOŚĆ PAZNOKCI
 - + APATIA
 - + ZMĘCZENIE

Rysunek 14. Niedowaga, źródło: opracowanie własne.



Rysunek 15. Czynniki ryzyka, źródło: opracowanie własne.

Nauczyciel udostępnia uczniom film edukacyjny *Anoreksja, bulimia, objadanie się: Jak rozpoznać, że dziecko choruje na zaburzenia odżywiania?*

(<https://www.youtube.com/watch?v=XGFxySf9ywl> [dostęp: 01.09.2021]).

Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

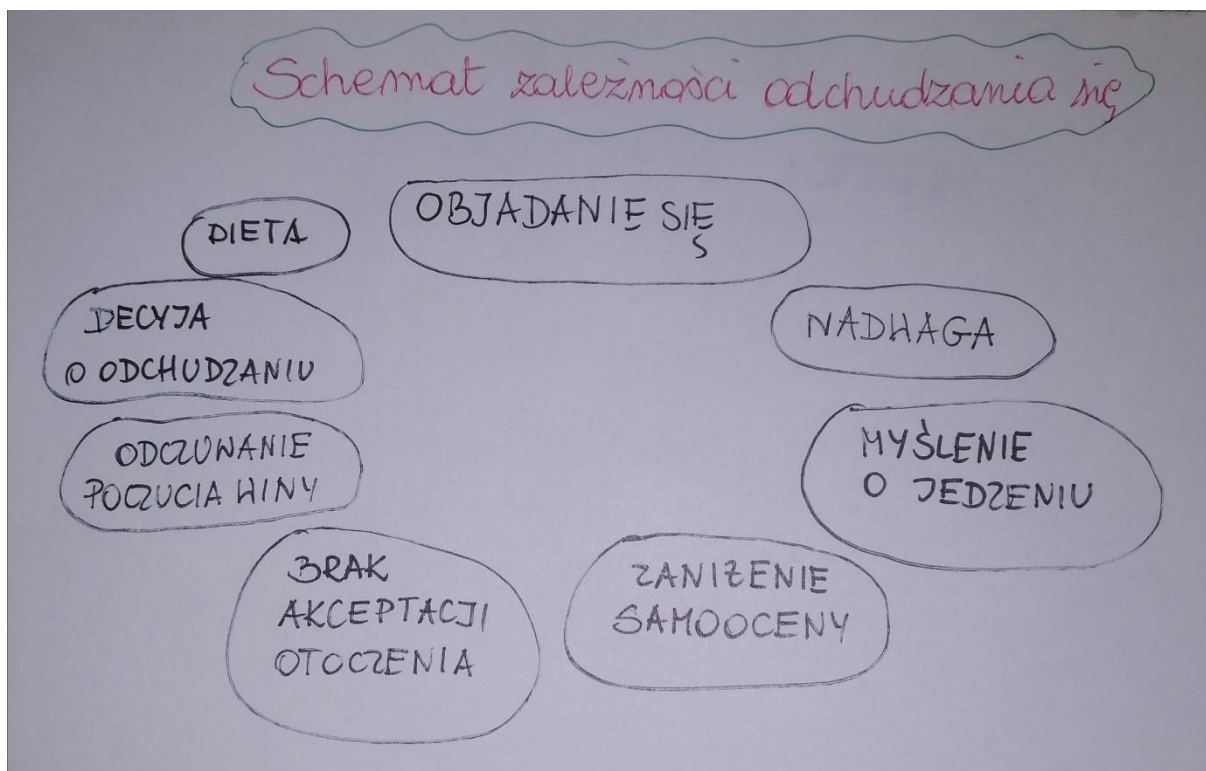
Nauczyciel udostępnia uczniom film edukacyjny *Jakie efekty po sterydach?*

(https://www.youtube.com/watch?v=w17h_4ycM7g [dostęp: 01.09.2021]).

Ten fragment lekcji nauczyciel prowadzi na udostępnionym ekranie komputera.

- Faza podsumowująca – w celu upewnienia się, że uczniowie dobrze zapamiętali treści z lekcji, nauczyciel prosi ich o wykonanie mapy mentalnej przyczyn i skutków nadwagi i niedowagi. Uczniowie preferują takie podsumowanie zajęć lekcyjnych, ponieważ sami mogą zweryfikować zdobytą na lekcji wiedzę.

Na koniec zajęć nauczyciel umieszcza na ekranie monitora mapy mentalne, by uczniowie mieli możliwość sprawdzenia, czy poprawnie wypełnili własne mapy mentalne.



Rysunek 16. Schemat zaburzeń odżywiania, źródło: opracowanie własne.

- Na koniec zajęć nauczyciel nagradza uczniów za pracę i aktywność na lekcji i zadaje pracę domową. Prosi, aby uczniowie stosowali zdrowy tryb życia, pamiętali o uprawianiu sportu i prawidłowym żywieniu. Umawia się z nimi, aby w ciągu tygodnia prowadzili dziennik zapisów aktywności fizycznej oraz spożywanych posiłków. Za tydzień na lekcji chętni uczniowie będą mieli możliwość zgłosić się do odpowiedzi.

4. Materiały multimedialne

<https://www.youtube.com/watch?v=vrrj3eVuYyw> [dostęp: 01.09.2021],

<https://www.youtube.com/watch?v=DIWcQLwXPPM> [dostęp: 01.09.2021],

<https://www.youtube.com/watch?v=XGFxySf9ywl> [dostęp: 01.09.2021],

https://www.youtube.com/watch?v=w17h_4ycM7g [dostęp: 01.09.2021].

Wskazówki do pracy z osobami o zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi

W trakcie zajęć nauczyciel umożliwia zarówno uczniom zdolnym, jak i tym z trudnościami edukacyjnymi wykazanie się wiedzą na lekcji, zadając im pytania o zróżnicowanej trudności i wywołując do odpowiedzi konkretnych uczniów. Swoją uwagę powinien skoncentrować w szczególności na uczniach o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych i stosować się do zaleceń poradni psychologiczno-pedagogicznej.

EWALUACJA ZAJĘĆ:

Ocena zajęć przez uczniów.

Na koniec zajęć na czacie grupowym uczniowie udzielają odpowiedzi na pytania nauczyciela:

Co podobało ci się na dzisiejszej lekcji?

Czego ciekawego dowiedziałas/eś się na dzisiejszych zajęciach?

Nauczyciel czyta napisane odpowiedzi uczniów, które są dla niego wskazówkami do dalszej pracy. Na koniec dziękuje uczniom za udział i aktywność na lekcji, żegna się z nimi i kończy lekcję.

ZAŁĄCZNIKI:

<https://www.youtube.com/watch?v=vrrj3eVuYyw> [dostęp 01.09.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=DIWcQLwXPPM> [dostęp: 01.09.2021]

<https://www.youtube.com/watch?v=XGFxySf9ywl> [dostęp: 01.09.2021]

https://www.youtube.com/watch?v=w17h_4ycM7g [dostęp: 01.09.2021]

BIBLIOGRAFIA:

Agnieszka Zalewska-Meler A., (2014), *Codziennosc doświadczeń zdrowotnych a tożsamosć zawodowa nauczycieli kultury fizycznej*, Kraków: Impuls.

Stanisław Żołyński S., (2021), *100 scenariuszy zajęć na 100 lekcji wychowania fizycznego*, Rzeszów: Fosze.