SCENARIUSZ ZAJĘC Z WYCHOWAWCĄ – kl. V

Autor scenariusza: Ewa Aleksander-Obrzut

Przedmiot: zajęcia z wychowawcą

Poziom nauczania: szkoła podstawowa, II etap edukacyjny, klasa V

Szkoła: Szkoła Podstawowa w Czarnym Potoku

Temat: Jak dbać o zdrowie? Zdrowy styl życia na co dzień (program GIS „Trzymaj formę")

Czas trwania: 45 minut

Cele zajęć:

- **Uczeń wie:**
  - Co to jest zdrowy styl życia.
  - Jakie są podstawowe zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i higieny.
- **Uczeń potrafi:**
  - Wymienić sposoby dbania o zdrowie.
  - Oceniać swoje codzienne nawyki i planować zmiany na zdrowsze.

Metody i formy pracy:

- Burza mózgów.
- Dyskusja.
- Praca w grupach.
- Wykorzystanie narzędzi TIK (technologii informacyjno-komunikacyjnych).

Środki dydaktyczne:

- Tablety dla uczniów z dostępem do Internetu.
- Narzędzia online: Mentimeter, Canva
- Tablet i monitor interaktywny.
- Karty pracy dla uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie (5 minut):

- Powitanie, sprawdzenie obecności i przedstawienie tematu.
- Burza mózgów: *„Co to znaczy zdrowy styl życia?”* (uczniowie wpisują swoje pomysły w aplikacji Mentimeter).
- Krótkie podsumowanie i zapisanie na tablicy kluczowych obszarów:
  - Zdrowe odżywianie.
  - Aktywność fizyczna.
  - Higiena i odpoczynek.

---

2. Ćwiczenia praktyczne (25 minut):

- Podział uczniów na grupy (3-4 osoby).
- Każda grupa otrzymuje jedno zadanie:
  - Grupa 1: Stworzenie piramidy zdrowego żywienia w aplikacji Canva.
  - Grupa 2: Zaprojektowanie planu aktywności fizycznej na tydzień w aplikacji Canva.
  - Grupa 3: Opracowanie zasad higieny i odpoczynku w formie plakatu w Canva.
- Uczniowie korzystają z tabletów z dostępem do Internetu, a nauczyciel pomaga w razie potrzeby.

---

3. Prezentacja i dyskusja (10 minut):

- Grupy przedstawiają swoje prace.
- Nauczyciel i uczniowie omawiają przygotowane materiały, wskazując, jak można je wdrożyć w codzienne życie.

---

4. Podsumowanie (5 minut):

- Krótkie podsumowanie: *„Co możemy zrobić, żeby żyć zdrowiej?” – quiz w Kahoot.*
- Uczniowie wpisują swoje indywidualne postanowienia dotyczące zdrowego stylu życia w Mentimeter (anonimowo).
- Nauczyciel przypomina, że zdrowy styl życia to decyzje, które podejmujemy każdego dnia.
- Ewaluacja lekcji.