

## Scenariusz lekcji edukacji dla bezpieczeństwa

**Temat: „SZLACHETNE ZDROWIE, NIKT SIĘ NIE DOWIE, JAKO SMAKUJESZ, AŻ SIĘ ZEPSUJESZ...”**

Autor: Marek Grzegorz Nowak

<p><b>Powiązanie z wcześniejszą wiedzą/, jaką wiedzę posiadali uczniowie związaną z tematem lekcji</b></p>	<p><b>Powiązanie z biologią</b> (wie, że zdrowie jest to stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne; choroba jako zaburzenie tego stanu; przedstawia negatywny wpływ na zdrowie człowieka niektórych substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol), narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków (zwłaszcza oddziałujących na psychikę); wymienia najważniejsze choroby człowieka wywoływane przez wirusy, bakterie, protisty i pasożyty zwierzęce oraz przedstawia zasady profilaktyki tych chorób, w szczególności przedstawia drogi zakażenia się wirusami HIV, HBV i HCV oraz BHP, zna zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez te wirusy oraz przewiduje indywidualne i społeczne skutki zakażenia; analizuje informacje dołączane do leków oraz wyjaśnia, dlaczego nie należy przyjmować leków ogólnodostępnych bez wyraźnej potrzeby oraz dlaczego antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji); przedstawia podstawowe zasady higieny; analizuje związek pomiędzy prawidłowym wysypianiem się a funkcjonowaniem organizmu, w szczególności wpływ na procesy uczenia się i zapamiętywania oraz odporność organizmu).</p> <p><b>Powiązanie z wiedzą o społeczeństwie</b> (potrafi omówić i stosuje zasady komunikowania się i współpracy w grupie (np. bierze udział w dyskusji, zebraniu, wspólnym działaniu); wymienia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji; przedstawia i stosuje podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów w grupie i między grupami; wyjaśnia na przykładach, jak można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie zachowań grupy lub jak im się przeciwstawić).</p> <p><b>Powiązanie z wychowaniem fizycznym</b> (uczeń powinien wiedzieć czym jest zdrowie; powinien wymieniać czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazywać te, na które może mieć wpływ; powinien wymieniać zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśniać, na czym polega i od czego zależy dokonywanie</p>
--	--



	wyborów korzystnych dla zdrowia; powinien identyfikować swoje mocne strony, planować sposoby ich rozwoju oraz mieć świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; omawiać konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami i sposoby redukcji nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim; powinien umieć omawiać szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych.
<b>Cele operacyjne lekcji:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rozpoznaje właściwą definicję zdrowia i choroby</li><li>2. Wymienia różne podejścia do definiowania zdrowia</li><li>3. Nazywa badania podstawowe</li><li>4. Wymienia normy laboratoryjne</li><li>5. Rozpoznaje determinanty zdrowia</li><li>6. Charakteryzuje czynniki zdrowia</li><li>7. Analizuje treść artykułu i właściwie udziela odpowiedzi na pytania, postawione na jego podstawie</li><li>8. Rozpoznaje zagrożenia będące przyczyną chorób</li><li>9. Nazywa prawidłowo skutek działania skrzepliny jako wyniku migotania komór serca</li></ol>
<b>Cele sformułowane w języku ucznia:</b>	<b>NA DZISIEJSZEJ LEKCJI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• poznasz przykłady czynników świadczących o stanie zdrowia Polaków</li><li>• wyjaśnisz, dlaczego migotanie przedsionków jest przyczyną udaru mózgu</li><li>• będziesz umiał wyjaśnić pojęcie zdrowia i choroby</li><li>• nauczysz się zakresu podstawowych badań profilaktycznych i norm laboratoryjnych</li><li>• wymienisz determinanty zdrowia i czynniki zdrowia oraz wyjaśnisz ich wpływ na zdrowie człowieka</li><li>• wykonasz grupową analizę artykułu i poszukasz prawidłowe odpowiedzi na zadane pytania</li><li>• poznasz przyczynę powstawania udaru niedokrwiennego mózgu</li></ul>
<b>Nacobezu/ kryteria oceniania, (co uczniowie będą wiedzieli po lekcji)</b>	<b>BĘDĘ ZWRACAŁ UWAGĘ NA:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• poprawne rozumienie zdrowia i choroby</li><li>• właściwe określanie elementów i czynników zdrowia</li><li>• poprawnie przeprowadzoną analizę treści artykułu</li><li>• zapisanie zagadnień do zeszytu</li><li>• merytoryczną aktywność i zaangażowanie w trakcie lekcji</li><li>• umiejętność rozróżniania badań podstawowych od norm laboratoryjnych</li><li>• zapisanie słownej odpowiedzi na pytania z artykułu pełnym zdaniem</li></ul>
<b>Zadania do wykonania przez uczniów na lekcji:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Przeczytanie na dwóch slajdach danych statystycznych i udzielenie odpowiedzi na pytanie, co mówią o stanie zdrowia Polaków, poniższe dane statystyczne?</li></ol>



	<ol style="list-style-type: none"><li>2. Wpisanie do zeszytu pierwszego punktu „zdrowie jako wartość wczoraj i dziś”</li><li>3. Przeczytanie fraszki Jana Kochanowskiego „na zdrowie” i udzielenie odpowiedzi na pytanie jak autor rozumie zdrowie?</li><li>4. Wpisanie do zeszytu drugiego punktu „pojęcie zdrowia i choroby”</li><li>5. Udzielenie odpowiedzi na pytanie – kto z was jest zdrowy i skąd wiecie, że jesteście zdrowi oraz jak definicyjnie rozumiecie pojęcie zdrowia</li><li>6. Udzielenie odpowiedzi na pytanie – kto z was jest chory, skąd wiecie, że jesteście chorzy oraz jak definicyjnie rozumiecie pojęcie choroby</li><li>Udzielenie odpowiedzi na pytanie – czy można być chorym nie wiedząc o tym, a jeżeli tak, to jakie to są przykładowe choroby?</li><li>7. Utworzenie 5 osobowych grup – zapoznanie się z artykułem prasowym i jego omówienie na podstawie wcześniej zadanych pytań</li><li>8. Obejrzenie krótkiego materiału filmowego na temat negatywnych skutków migotania komórek – udar mózgu</li><li>9. Wpisanie do zeszytu trzeciego punktu „badania podstawowe i normy laboratoryjne”. Zapoznanie się ze slajdami na których prezentowane są przykłady badań i norm</li><li>10. Wpisanie do zeszytu czwartego punktu „elementy i czynniki zdrowia”. Polecenie zapoznania się ze slajdami, na których prezentowane są determinanty zdrowia (opieka medyczna, czynniki genetyczne, czynniki środowiskowe, styl życia) oraz czynniki zdrowia (odżywianie, ruch, światło słoneczne, woda, powietrze, odpoczynek, umiejętności radzenia sobie ze stresem)</li><li>11. Podsumowaniem lekcji jest przeczytanie slajdu z artykułem pt: „102 lata w zdrowiu i szczęściu przedrukowanym z biuletynu pobiedzkiego nr 223/16.02.2018 r.</li></ol>
<b>Metody pracy:</b>	Pogadanka wprowadzająca pogadanka, dyskusja, elementy wykładu, dyskusja, rozmowa, analiza materiału filmowego, prezentacja multimedialna, analiza artykułu
<b>Formy pracy:</b>	Praca indywidualna Praca grupowa - w parach
<b>Materiały i pomoce dydaktyczne:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prezentacja multimedialna</li><li>2. Ksero artykułu z głosu wielkopolskiego nr 124 z 28 kwietnia 2018 r. „migotanie przedsionków. To warto wiedzieć o tej chorobie”.</li><li>3. Materiał filmowy – Internet „arytmia grozi udarem”</li></ol>
<b>Przebieg lekcji:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Powitanie i sprawdzenie obecności. Informuję uczniów o tym, że lekcja jest lekcją wprowadzającą w tematykę zdrowia człowieka i dlatego rozpocznie się nietypowo, od przeczytania materiału prezentowanego na slajdach.</li><li>2. Pokazuję dwa slajdy na których prezentowane są dane statystyczne na temat stanu zdrowia Polaków.</li></ol> Proszę uczniów, aby w parach przygotowali odpowiedź na pytanie -



	<p>co mówią o stanie zdrowia Polaków pokazane na slajdach dane statystyczne? - prowokuję dyskusję i dokonuję komentarza.</p> <p>3. Podaję temat lekcji oraz jego cele. Przeprowadzam krótką pogadankę wprowadzającą – podkreślam, że edukacja zdrowotna umożliwia rozwój umiejętności samokontroli, samobadania, bycia aktywnym pacjentem</p> <p>4. Pokazuję slajd, na którym prezentowane są zagadnienia do lekcji – dokonuję krótkiego komentarza</p> <p>5. Proszę uczniów o wpisanie do zeszytu pierwszego punktu – „zdrowie jako wartość wczoraj i dziś”</p> <p>6. Pokazuję slajd z fraszką „na zdrowie” - proszę uczniów o jej przeczytanie, a następnie wywołuję dyskusję nad rozumieniem zdrowia we fraszce. Na podsumowanie pokazuję slajd na którym prezentowane jest różne rozumienie zdrowia</p> <p>7. Proszę uczniów o wpisanie do zeszytu drugiego punktu – „pojęcie zdrowia i choroby” i kieruję pytania do uczniów – kto z nich jest zdrowy, a następnie skąd wiedzą, że są zdrowi oraz jak definicyjnie rozumieją pojęcie zdrowia? - uświadamiam uczniom, że istnieją różne podejścia do definiowania zdrowia</p> <p>8. Pokazuję slajdy z definicją zdrowia według who i zdrowia zawartego w karcie ottawskiej – dokonuję komentarza do tych definicji</p> <p>9. Kieruję pytania do wszystkich uczniów – czy są chorzy, skąd wiedzą, że są chorzy oraz jak definicyjnie rozumieją pojęcie choroby? Przeprowadzam krótką dyskusję w zależności od udzielonej odpowiedzi</p> <p>10. Pokazuję slajd z definicją choroby – dokonuję komentarza do definicji</p> <p>11. Zadaję uczniom pytanie, czy można być chorym nie wiedząc o tym, proszę o podanie przykładów takich chorób – na slajdzie</p> <p>12. Podział klasy na 4-osobowe grupy i rozdanie materiału (artykuł z Głosu Wielkopolskiego na temat migotania przedsionków) z prośbą o jego przeczytanie i odpowiedź na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* czy każda arytmia jest groźna dla życia?</li><li>* Co może być efektem migotania przedsionków, jako najważniejsza konsekwencja?</li><li>* jakie czynniki zaliczamy do powszechnie znanych czynników ryzyka migotania przedsionków?</li><li>* jak dbać o serce, aby wykluczyć migotanie przedsionków?</li></ul> <p>13. Pokazuję krótki film prezentowany na stronie internetowej <a href="http://arytmiagroziudarem.pl">http://arytmiagroziudarem.pl</a> jako przykład choroby dotyczącej migotania przedsionków - konsekwencja to udar mózgu</p> <p>14. Proszę uczniów o wpisanie do zeszytu trzeciego punktu – „badania podstawowe i normy laboratoryjne”. Uświadamiam uczniom jak ważne dla zdrowia człowieka jest dobry wywiad lekarski, badanie krwi i moczu, gastroskopia, usg, tomografia, rezonans magnetyczny oraz morfologia krwi obwodowej, ob, test obciążenia glukozą, cytologia, cholesterol całkowity i białko w moczu</p> <p>15. Proszę uczniów o wpisanie do zeszytu ostatniego czwartego</p>
--	--



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Poznaniu

punktu „elementy i czynniki zdrowia”. Proszę uczniów o odpowiedź na pytanie jakie istnieją determinanty (elementy) zdrowia? Jako podsumowanie wypowiedzi uczniów na slajdzie pokazuję te determinanty.

16. Prezentuję ostatni slajd merytoryczny na którym widocznych jest 7 zdjęć wymieniających czynniki zdrowia. Proszę uczniów, aby na ich podstawie wymienili je (odżywianie, ruch, światło słoneczne, woda, powietrze, odpoczynek, umiejętności radzenia sobie ze stresem).

Dokonuję podsumowania tej części lekcji.

17. Ostatnim punktem lekcji potwierdzającym to, jak ważne jest dbanie o zdrowie, jest tekst krótkiego artykułu na temat 102 letniego szczęśliwego życia.



**ODN**

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli  
w Poznaniu

# 102 lata w zdrowiu i szczęściu

BIULETYN POBIEDZISKI Nr.223 / 16.02.2018 r.

Burmistrz Miasta i Gminy Pobiedziska Dorota Nowacka udała się w odwiedzinę do najstarszej mieszkanki naszej gminy. Dokładnie 12 lutego 1916 roku urodziła się p. Marianna Piotrowska, która do dzisiaj cieszy się niesamowitym zdrowiem, energią życiową i poczuciem humoru. W dniu urodzin Pani Marianna przyjęła osobiście złożone przez p. Burmistrz życzenia i stwierdziła, że bardzo się cieszy z takiej wizyty. Zresztą dostojna jubilatka bardzo lubi przyjmować gości i cieszy się na każde spotkanie. Znamienna jest też w jej życiu data 12 lutego, wtedy przed 102 laty urodziła się, ale też tego samego dnia w 1939 roku wyszła za mąż i cieszyła się szczęśliwym życiem ze swoim mężem przez 63 lata.

Dzisiaj Pani Marianna, mimo metrykalnie potwierdzonego wieku 102 lat może być wzorem dla wielu młodszych wiekiem, jak można ciesząc się życiem, dożyć w szczęściu i pełni sił tak zacnego wieku. Pani Marianno do zobaczenia na kolejnych urodzinach.