Wdż kl. IV   
 **Mój styl to zdrowie. Planujemy odpoczynek.**  
  
1. Witajcie! Spotykamy się w tym roku szkolnym już po raz ostatni. Dzisiaj przypomnimy i utrwalimy sobie wiedzę nt. zdrowego stylu życia oraz spróbujemy zaplanować odpoczynek. Pomoże nam w tym prezentacja pani Martyny Barłóg oraz pani Sylwii Kanciak. Przeczytajcie tekst i zapamiętajcie.   
A potem rozwiążcie zadania i przyślijcie mi swoje odpowiedzi. **POWODZENIA!**

Autorzy: Martyna Barłóg i Sylwia Kanciak
 

W zdrowym stylu życia nie chodzi o ideę czy modę lansowaną przez popkulturę,
lecz o praktyczne korzyści. Po pierwsze prowa...

•Aktywność fizyczna
•Prawidłowe odżywianie
•Zrównoważona dieta
• Odpoczynek
•Brak używek i fast foodów
 

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważna rolę w zapobieganiu
i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu ...

Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu
i regularnej aktywności fizycznej to:
· Zmniejszenie ryzyka otyłości
· Zmni...

Każdy z nas spożywa pokarmy, każdy z nas robi to codziennie, ale ... ile osób
zastanawia się nad faktem czy to co dostarcz...

W normalnej diecie składniki dostarczające energii powinny występować
w następujących proporcjach:
•białka 12–14% do 15%;
...

Używki to produkty spożywcze nie mające właściwości odżywczych, zawierające
substancje, które działają pobudzająco na ukła...

Rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu.
Zwykle zawiera dużą ilość tłuszczów i węglowodanów,...

Dziękujemy za uwagę 
 

Jak aktywnie wprowadzić zdrowy styl życia?   
**Aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele   
i konsekwentnie je realizować.**   
  
**Zadanie 1**. Do podanych zdań dobierz prawidłowe wskazania. Połącz je liniami.  
  
1. Właściwe odżywianie się.   
2. Systematyczna aktywność fizyczna.  
3. Umiejętne ograniczanie skutków stresu (nerwów).  
4. Odrzucenie uzależnień.

Wskazania:  
- realizowanie własnej strategii nieulegania nałogom (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze) lub szukanie pomocy u specjalistów   
- poszukiwanie lub rozwijanie swoich pasji i hobby

Wskazania:   
- Przestrzeganie bilansu energetycznego i wodnego   
- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców   
- Ograniczenie spożycia tłuszczów i słodyczy, podjadania między posiłkami   
  
Wskazania:  
- prowadzenie czynnego trybu życia, utrzymanie aktywności fizycznej   
- aktywne uczestniczenie w lekcjach WF   
  
 Wskazania:  
- życzliwość i asertywność w stosunku do innych osób   
- systematyczność w realizowaniu zaplanowanych zadań  
- rozwijanie umiejętności zarządzania i gospodarowania czasem

**Zadanie nr 2**. Mój plan zdrowego stylu życia.  
  
 Problem 1. Właściwe odżywianie się. Jakie popełniam błędy? ...............................................................................................................   
  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast? ...............................................................................................................

Problem 2. Systematyczna aktywność fizyczna. Jakie popełniam błędy? ...............................................................................................................   
  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast? ...............................................................................................................  
  
Problem 3. Umiejętność ograniczania ujemnych skutków stresu. Jakie popełniam błędy?   
...............................................................................................................   
  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast? ...............................................................................................................   
  
Problem 4. Wyeliminowanie uzależnień. Jakie popełniam błędy? ...............................................................................................................   
  
Co mogę i chcę zrobić natychmiast?   
...............................................................................................................   
 **Zadanie 3   
Zapisz po właściwej stronie tabelki stwierdzenia, które są poniżej.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zachowania sprzyjające zdrowiu** | **Zachowania zagrażające zdrowiu** |
|  |  |

nieprawidłowe odżywianie się \* aktywność fizyczna\* nadużywanie alkoholu, używek, leków \* czynny tryb życia \* bierny tryb życia \* racjonalne odżywianie się \* używanie narkotyków, dopalaczy palenie tytoniu i/lub e-papierosa \* utrzymywanie czystości ciała i otoczenia \* radzenie sobie w sytuacjach trudnych \* zachowanie bezpieczeństwa \* umiejętność radzenia sobie ze stresem \* rozwijanie pasji, hobby \* brak higieny ciała lub niewłaściwa higiena \* ryzykowne zachowania seksualne

**Zadanie 4. Zaplanuj odpoczynek**Jak spędzamy czas wolny? Jeżeli dzień wolny minie nam na jedzeniu, spaniu, siedzeniu przed telewizorem lub telefonem, nie będziemy się czuli wypoczęci a raczej znużeni i znudzeni. **Bo odpoczywać to nie znaczy nie robić nic.  
Wypoczynek czynny** o wiele skuteczniej przywraca siły i chęć do życia niż bezczynność. Wspólna wycieczka, gra w siatkówkę, koszykówkę, w piłkę, badmintona poprawią samopoczucie i powodują, że w rodzinie czujemy się bardziej bliscy. **A w domu można: zagrać w planszówkę, scrabble, przeglądać zdjęcia rodzinne, pośpiewać, potańczyć, wspólnie pomajsterkować, pogotować……**

**Tylko trzeba wybrać to, co nam odpowiada.**

Oczywiście jest i telefon, i telewizja, tylko trzeba pamiętać, żeby nam nie zabrały zbyt wiele czasu. Trzeba nauczyć się wybierać. Jeżeli przyzwyczaimy się do tego, że jesteśmy stale odbiorcami, a media powinny nas bawić, zatracimy umiejętność wybierania. Przeczytaj stwierdzenia w tabelce i każde z nich oznacz + w rubryce TAK lub NIE. Zobacz na jakim jesteś etapie i co możesz zrobić, żeby zmienić, aby nie stać się ich niewolnikami.

**Ćwiczenie. Smartfon i telewizja**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| stwierdzenie | | tak | nie |
| 1. | Nie wyobrażasz sobie domu bez telewizora i życia bez smartfona. |  |  |
| 2. | Pierwszą czynnością (po przyjściu do domu) jest wzięcie do ręki pilota lub telefonu. |  |  |
| 3. | Podczas posiłku zawsze oglądam telewizję, korzystam ze smartfona. |  |  |
| 4. | Nawet gdy nie oglądam, chcę, aby telewizor był właczony. |  |  |
| 5. | Małe dzieci też mogą oglądać telewizję lub korzystać ze smartfona do późnej nocy. |  |  |
| 6. | Nic się nie stanie, gdy obejrzę film dla dorosłych. |  |  |
| 7. | Kiedy padnie telefon, cały dzień jest do niczego. |  |  |
| 8. | Każdy domownik powinien mieć w swoim pokoju telewizor i smartfon. |  |  |
| 9. | Kiedy telewizor się popsuje, wtedy jest nudno. |  |  |
| 10. | Można w obecności innych oglądających zmieniać dowolnie kanały. |  |  |
| 11. | Programy muzyczne w TV można oglądać i słuchać maksymalnie głośno. |  |  |
| 12. | Lepiej oglądać telewizję i filmy na smartfonie, niż czytać książki. |  |  |

0 – 2   
TAK – smartfon i telewizja jest OK, ale nie jesteś niewolnikiem. Umiesz się dystansować,   
a równocześnie korzystać. Brawo!

3 – 7   
TAK – Więcej rozwagi. Za bardzo sprzyjasz z tym mediom. Korzystaj z umiarem i wyczuciem. Bądź bardziej wobec nich krytyczny.

9 – 12  
TAK – Niedobrze! Za bardzo angażują Cię te media. Jesteś na drodze do uzależnienia się od nich.  
  
I już na koniec.   
  
Dziękuję Wam serdecznie za waszą pracę, za włożony trud, zaangażowanie, każde wykonane zadanie. 😊  
Życzę Wam dużo sił, kreatywności, czasu na relaks i odpoczynek. Dobrych, słonecznych wakacji!!!  
Pozdrawiam serdecznie.  
Do zobaczenia!

Pani Ania