

SCANARIUSZ WARSZTATÓW EDUKACYJNYCH NA TEMAT ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA – PROJEKT POWER +

1.Czas trwania – 45 lub 60 minut

2.Język zajęć – angielski

3.Temat – Healthy lifestyle – what I can do to look and feel better.

4.Cele lekcji

Uczeń:

- definiuje i omawia pojęcie zdrowego trybu życia
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej
- dokonuje analizy swojego stylu życia, podając konkretne przykłady
- planuje zmiany w swoim trybie życia, które mogą wpłynąć korzystnie na jego zdrowie
- rozwija umiejętności pracy w parach oraz pracy w grupie

5.Metody pracy:

- pogadanka
- dyskusja / burza mózgów
- praca w parach
- praca w grupach

6.Środki dydaktyczne:

- quiz zdrowotny
- tablica (kredowa lub biała)
- karteczki samoprzylepne
- karty pracy do pracy w grupie

Przebieg zajęć:

Część 1:

- 1.Nauczyciel przedstawia tematykę zajęć oraz główne cele warsztatów.
- 2.Nauczyciel prosi uczniów o zdefiniowane, ich własnymi słowami, pojęcia „HEALTHY LIFESTYLE”. Burza mózgów – uczniowie podają swoje propozycje i przykłady, nauczyciel zapisuje je na tablicy.
- 3.Klasa wspólnie tworzy definicję „HEALTHY LIFESTYLE”, wykorzystując do tego zapisane wcześniej przykłady.

Część 2:

- 1.Nauczyciel rozdaje uczniom quizy dotyczące zdrowia. Uczniowie czytają pytania, następnie decydują, czy dane stwierdzenie jest prawdziwe (True) czy fałszywe (False). Po wykonaniu zadania, grupa przedstawia swoje opinie oraz dyskutuje na temat podanych poniżej stwierdzeń. Uczniowie mogą zadawać pytania oraz dodawać od siebie dodatkowe informacje.

2.Na podstawie quizu zdrowotnego oraz dyskusji udzielają odpowiedzi na następujące stwierdzenia:

- 3 facts that I found surprising about the health quiz and the follow-up discussion are ...
- 2 things that I didn't know about are ...
- 1 thing I would like to apply to my lifestyle is ...

Następnie w parach porównują i omawiają swoje odpowiedzi.

HEALTH QUIZ

STATEMENT	TRUE	FALSE
1.If someone feels depressed, exercise can help reduce the pressure.		
2.Avoiding meat can cause some illnesses.		
3.Honey is a better substitute for sugar.		
4.Skipping breakfast is a very good idea.		
5. It is not good to avoid consuming fats.		
6.Sugar is worse for our body than fat.		
7.People get fat as they age because their metabolism slows down.		
8.We should eat 3 portions of vegetables and fruit each day.		
9.Some types of wine are better and healthier than others.		
10.Raw vegetables are better for us than cooked vegetables.		

Answers:

- 1.True – regular exercises stimulate the release of certain substances (hormones and chemicals) in the blood system which make us feel better.
- 2.False – eating meat is vital for our health because it contains some important vitamins and protein.
- 3.False – both sugar and honey provide energy for our body; yet, they should not be consumed in big amounts.
- 4.True – skipping breakfast slows down the metabolism for the whole day.
- 5.True – fats are important because they regulate the body's hormonal balance.
- 6.False – excess fat clogs arteries and causes cardiovascular problems.
- 7.False – people get fat once they grow older because they move less.
- 8.False – the right answer is 5 portions of vegetables and fruit.
- 9.True – certain types of wine, e. g. red wine, have more health-giving properties than white wine.
- 10.False – not all types of vegetables can be eaten uncooked.

Część 3:

- 1.Nauczyciel zapisuje na tablicy pytanie: **What can we do to look and feel better?** Następnie rozdaje uczniom karteczki samoprzylepne. Uczniowie odliczają kolejno od 1 do 4, po czym zapisują po 1 odpowiedzi na pytania zgodnie z wylosowanym przez siebie numerem: 1 – zdrowie fizyczne / ruch, 2 – zdrowe samopoczucie, 3 – dieta i zdrowe odżywianie, 4 – relacje z rówieśnikami. Po zapisaniu odpowiedzi, każdy uczeń podchodzi do tablicy, czyta swoją odpowiedź na głos po angielsku i przykleja kartkę.
- 2.Uczniowie pracują w grupach (zgodnie z wylosowaną numeracją). Każda grupa otrzymuje kartę pracy z tabelą podzieloną na 4 części. Uczniowie zapisują po 3 przykłady ich zdaniem najważniejszych działań i zachowań, które mogą im pomóc w rozwijaniu zdrowego trybu życia.

PHYSICAL HEALTH / EXERCISE

MOOD / GENERAL FEELING

DIET AND HEALTHY NUTRITION

RELATIONS WITH PEERS