



Żeby dobre życie mieć, trzeba tylko chcieć...

O CZYM BĘDZIE? (realizacja podstawy programowej)

Scenariusz porusza najważniejsze aspekty zdrowego i ekologicznego stylu życia. Zadania zawarte w poszczególnych punktach mają na celu kształtowanie umiejętności dbania o swój dobrostan fizyczny oraz psychiczny.

	TEMAT/ZAGADNIENIA	PRZEDMIOT	elementy z podstawy programowej
Punkt 1	Jak na co dzień stosować zasady zero waste?	Etyka	Uczeń analizuje klasyczne pytanie etyczne: „Jak należy (dobrze) żyć?”
Punkt 2	W zdrowym ciele, zdrowy duch	Wychowanie fizyczne	Uczeń wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie. Uczeń omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
Punkt 3	A za moich czasów ...	Edukacja dla bezpieczeństwa	Uczeń wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków.
Punkt 4	Woda - magiczna życiodajna substancja	Biologia/Chemia	Uczeń analizuje współdziałanie poszczególnych układów narządów w utrzymaniu niektórych parametrów środowiska wewnętrznego na określonym poziomie (ilość wody w organizmie); Woda przedstawia odnawialne zasoby przyrody oraz propozycje racjonalnego gospodarowania tymi zasobami zgodnie z zasadą zrównoważonego rozwoju. Uczeń rozumie pojęcie - stan skupienia wody.
Punkt 5	Napompuj się! Układ oddechowy	Biologia	Uczeń potrafi wyjaśnić, dlaczego powinniśmy oddychać nosem, dlaczego wymiana gazowa jest tak ważnym procesem.

CZAS TRWANIA	ŚRODEK TRANSPORTU	DYSTANS	POTRZEBNE AKCESORIA	GRUPY
2-3 godziny	pieszo	ok. 2 km	długopis, podkładka, karty pracy, telefon z dostępem do internetu	Scenariusz przeznaczony dla 3-5 osobowych grup.

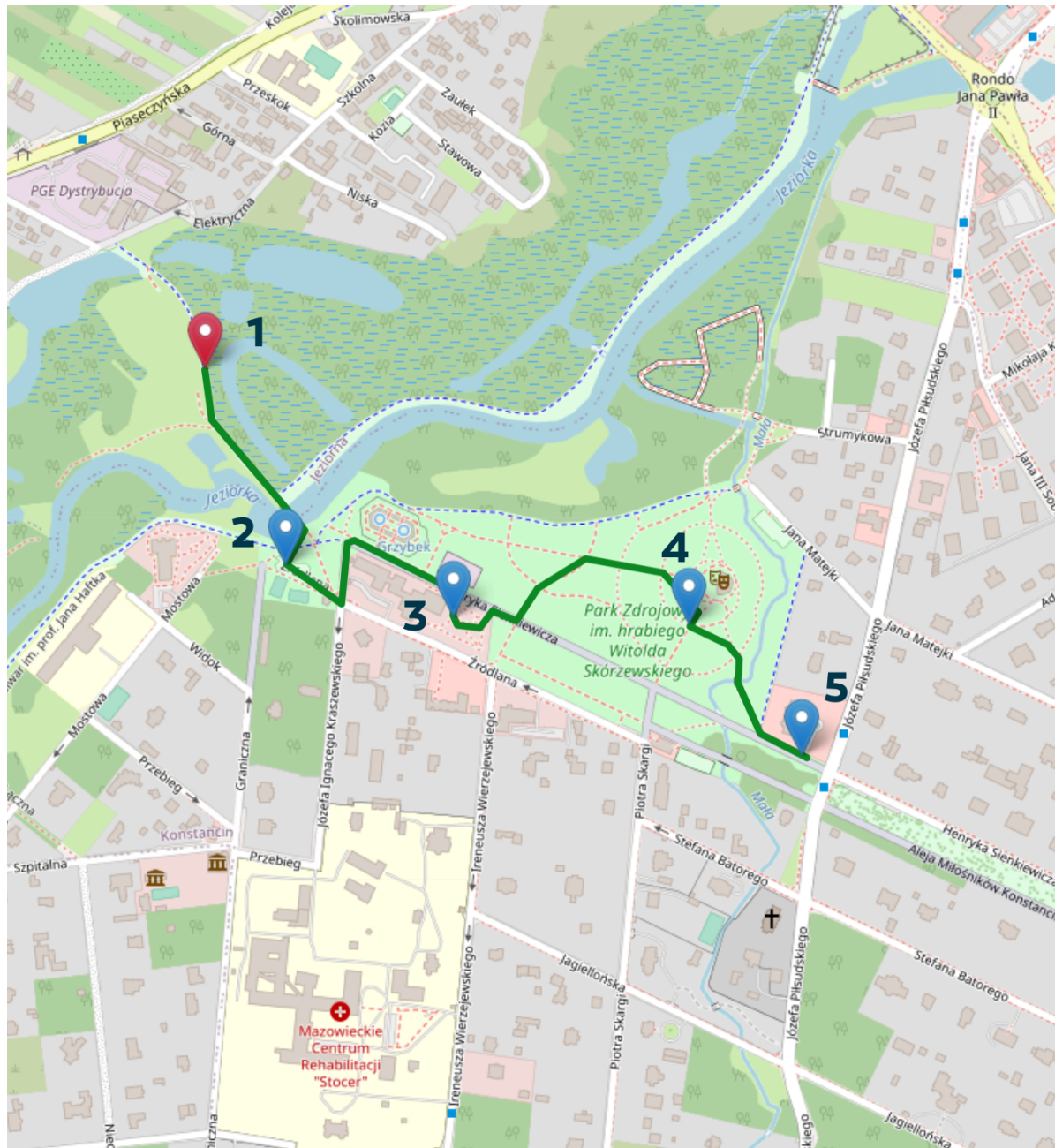


Żeby dobre życie mieć, trzeba tylko chcieć...

str. 2

Poziom 6-7-8

Mapa



Po wycieczce prześlij nam
krótką opinię na temat
przeprowadzonych zajęć.
Dziękujemy!





Żeby dobre życie mieć, trzeba tylko chcieć...

Poziom 6-7-8

str. 3

Spis treści

- 1-4 Instrukcja dla nauczyciela
- 4-8 Materiały dla uczniów
- 4 Punkt 1 - Jak na co dzień stosować zasady zero waste?
- 5 Punkt 2 - W zdrowym ciele, zdrowy duch
- 6 Punkt 3 - A za moich czasów ...
- 7 Punkt 4 - Woda - magiczna życiodajna substancja
- 8 Punkt 5 - Napompuj się!

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Tematem przewodnim lekcji jest zdrowy oraz ekologiczny tryb życia.

Podążając szlakiem w Parku Zdrojowym w Konstancinie-Jeziornej uczniowie będą mogli wykonać zadania z kilku przedmiotów, do czego potrzebne im będą wyłącznie karty pracy ze scenariusza, telefon z dostępem do internetu, długopis i podkładka.

Zachęcamy aby notować reakcje uczniów podczas poszczególnych punktów.

Zawarte w scenariuszu zadania można modyfikować, zmieniać. Jeżeli uczniowie uznają, że zadania są zbyt infantylne lub trudne warto zamieścić stosowne uwagi w formularzu

Po wycieczce prześlij nam
krótką opinię na temat
przeprowadzonych zajęć.
Dziękujemy!





Żeby dobre życie mieć, trzeba tylko chcieć...

Poziom 6-7-8

Punkt 1. Jak na co dzień stosować zasady zero waste?



Poznaj pięć reguł filozofii ZERO WASTE:

- R jak Refuse – bądź asertywny i odmawiaj,
- R jak Reduce – staraj się ograniczać gdzie możesz,
- R jak Reuse – odzyskuj – czyli ponownie wykorzystuj to co się uda,
- R jak Recycle – sortuj i staraj się przetwarzać odpady,
- R jak Rot – kompostuj
- +
- R jak Repair – naprawiaj.

Zadanie. Zadanie: Do każdej zasady wymyśl sytuację, która w życiu codziennym mogłaby przyczynić się do faktycznego realizowania jednej z zasad zero waste.

(Wzór) R jak Refuse – bądź asertywny i odmawiaj - odmawiaj, gdy w sklepie chcą Ci coś zapakować do plastikowej torby.

R jak Reduce – staraj się ograniczać gdzie możesz -

.....R

R jak Reuse – odzyskuj – czyli ponownie wykorzystuj to co się uda,

.....

R jak Recycle – sortuj i staraj się przetwarzać odpady,

.....

R jak Rot – kompostuj

.....

+

R jak Repair – naprawiaj

.....



Żeby dobre życie mieć, trzeba tylko chcieć...

Poziom 6-7-8

str. 5



Punkt 3. A za moich czasów ...

Zadanie 1. Nie zawsze podoba nam się to, czego oczekują od nas rodzice czy dziadkowie. Warto jednak pamiętać o tym, że dbają o nas, troszczą się i chcą naszego dobra. Wypisz 5 rad Twoich najbliższych, dotyczących dbałości o Twoje zdrowie. Zapisz je razem z uzasadnieniem dlaczego powinieneś/powinnaś tak się zachować np. *Założ czapkę, żeby uniknąć przeziębienia. Zjedz surówkę, żeby dostarczyć sobie potrzebne witaminy.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zadanie 2. Przeprowadź krótką ankietę wśród spacerujących w parku dorosłych, zadaj im pytania i zapisz odpowiedzi.

PYTANIE	ODPOWIEDŹ 1	ODPOWIEDŹ 2	ODPOWIEDŹ 3
Jakie są wg Pana/Pani niekorzystne dla zdrowia zachowania obecnych nastolatków?			
Kiedy był/była Pan/Pani w naszym wieku, jakie niekorzystne dla zdrowia zachowania mieli nastolatkwie?			
Gdyby był/była Pan/Pani teraz w naszym wieku, to jak dbałby/dbałaby Pan/Pani o swoje zdrowie?			



Punkt 4. Woda - magiczna życiodajna substancja

Jak normalnym i naturalnym wydaje nam się dostęp do wody pitnej, gdy jesteśmy spragnieni. W parku zdrojowym możemy znaleźć przeznaczone dla odwiedzających poidło. Niestety, nie wszędzie tak jest. A globalna sytuacja z wodą pitną na skutek silnej antropopresji staje się coraz bardziej poważna!

Zadanie 1. Rozmawiając w parach rozważcie odpowiedzi na pytania. Dwie najciekawsze odpowiedzi zanotujcie

Co możesz robić codziennie, aby oszczędzać wodę?
Jakie czynności należy podejmować, aby nie marnować "tlenku wodoru"?



Zadanie 2. Picie wody jest bardzo ważne, a niestety nie zawsze o tym pamiętamy w ciągu dnia. Jakie są skutki odwodnienia?



Zadanie 3. Woda występuje w trzech stanach skupienia, ale jaką musi mieć temperaturę by miała stan:

Stały



.....

Ciekły



.....

Gazowy



.....



Punkt 5. Napompuj się!



Stoicie właśnie przed małym, samodzielny serwisem rowerowym. Bo o rower, żeby był sprawny, trzeba dbać, tak samo o nasze zdrowie!

Jednym z niezbędnych elementów jest powietrze w oponie, identycznie jak powietrza w naszych płucach! Potrzebne jest świeże i czyste, aby prawidłowo funkcjonował nasz układ oddechowy.

Obejrzyj krótki filmik i odetchnij pełną pierśią. A następnie wykonaj zadania ;)



Zadanie 1. Dlaczego prawidłowy oddech wykonuje się nosem, a nie buzią.

Zadanie 2. Zastanówcie się dlaczego wymiana gazowa w płucach jest tak istotna dla naszego organizmu. Który wdychany gaz jest najważniejszy i do czego jest wykorzystywany?

