

## 37. Odkrywamy tajemnice ciała człowieka – podsumowanie działu 4

### Cel ogólny

Utrwalenie i uzupełnienie wiadomości z działu 4, kształcenie umiejętności w zakresie komunikowania się, współpracy i działania w grupie, integracja zespołu klasowego.

### Przebieg zajęć

#### Faza realizacyjna

W celu utrwalenia wiadomości z działu 4 proponujemy grę planszową pod tytułem „Bieg po zdrowie”. Nauczyciel omawia zasady gry. Dzieli klasę na 3–5-osobowe grupy. W każdej grupie wyznacza osobę, która będzie prowadziła grę i zapisywała punkty, rozdaje niezbędne rekwizyty.

#### Rekwizyty do gry

- plansze (załącznik 2) – tyle, ile jest grup
- tabela z opisami sytuacji (załącznik 3) – tyle, ile jest grup
- pionki – tyle, ile osób liczy grupa
- kostki do gry – jedna na grupę
- kartki do zapisywania punktów – jedna kartka na grupę

#### Zasady gry

1. W grze bierze udział 3–5 osób.
2. Każdy gracz otrzymuje 15 punktów.

3. Gracze rzucają kostką. Grę rozpoczyna osoba, która wyrzuci największą liczbę oczek.
4. Następnie gracze przesuwają pionki na planszy zgodnie z wyrzuconą na kostce liczbą oczek.
5. Jeżeli gracz zatrzyma się na polu oznaczonym cyfrą, prowadzący odczytuje z listy opis sytuacji i liczbę zdobytych lub utraconych punktów.
6. Punkty są dopisywane do otrzymanej puli lub z niej wykreślane.
7. Jeżeli gracz zatrzyma się na polu superbonus, otrzymuje 2 punkty.
8. Aby ukończyć grę, trzeba wyrzucić dokładnie tyle oczek, ile pól pozostało do mety.
9. Gracz, który pierwszy dotrze do mety, zdobywa 2 dodatkowe punkty.
10. Wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej punktów.

#### Faza podsumowująca

1. Pogadanka na temat wpływu, jaki mamy na własne zdrowie oraz właściwych i niewłaściwych zachowań. Po zakończeniu pogadanki uczniowie rozwiązują zadanie 1 (załącznik 1).
2. Utrwalenie wiadomości poprzez rozwiązywanie zadań w zeszytach ćwiczeń.
3. Nauczyciel podsumowuje zajęcia i zapowiada pracę klasową.

### Załącznik 1

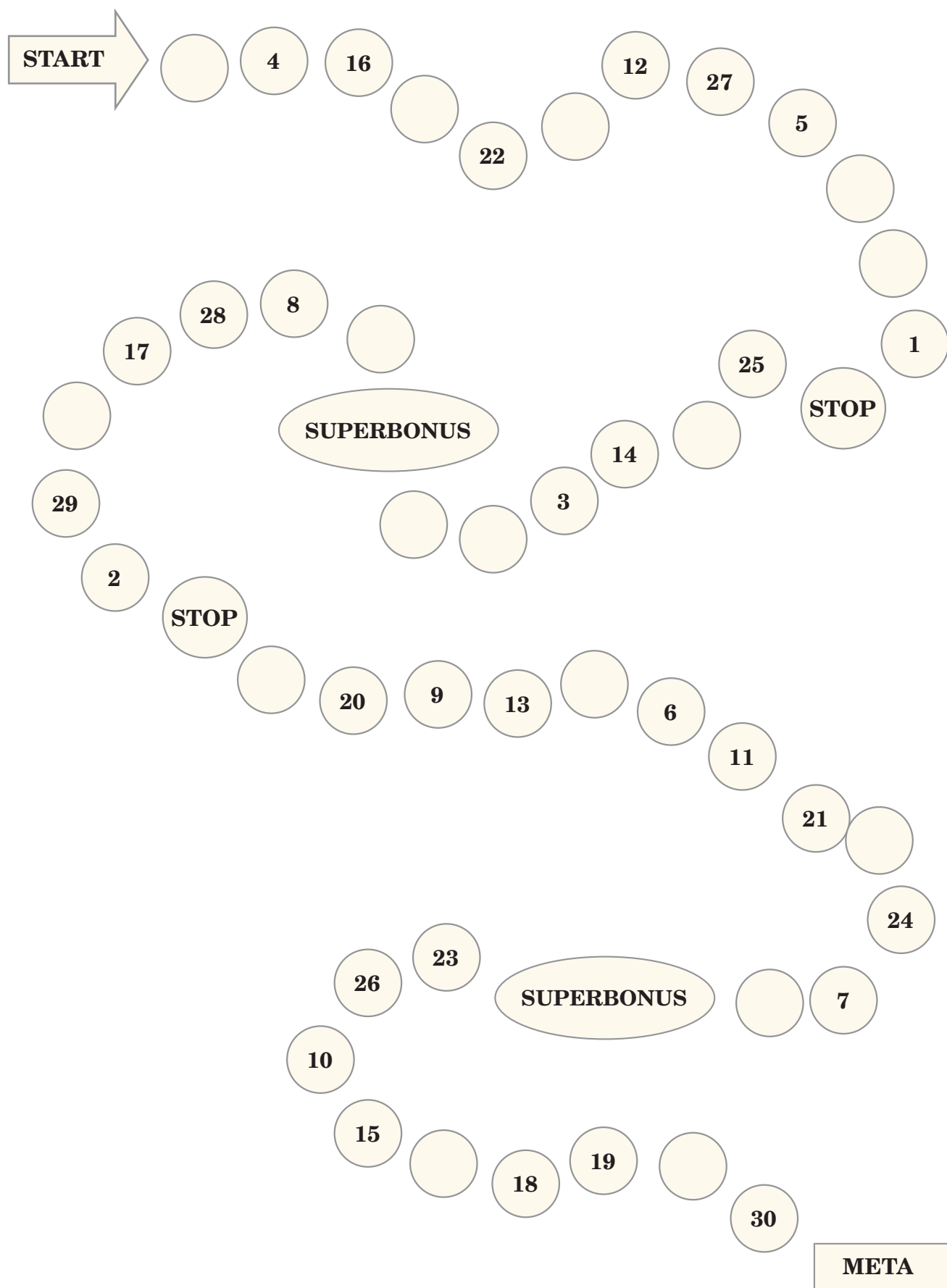
**I** Wykreśl co drugą literę. Pozostałe litery czytane zgodnie z kierunkiem pokazanym przez strzałki utworzą hasło.

→	Z	Ø	N	E	A	Ą	M	D	S	K	←
←	T	C	L	E	R	J	E	O	E	W	←
←	I	B	A	Z	Ł	E	O	J	I	K	←
←	O	J	A	M	U	E	C	I	K	W	←
←	A	B	K	T	O	M	N	Z	I	U	←
←	☺	Ć	D	A	T	B	J	D	O	E	←

Hasło: \_\_\_\_\_

**BIEG PO ZDROWIE**

**Załącznik 2**



## Załącznik 3

Nr pytania	Opis sytuacji	Punktacja
1.	Zjadłeś/-aś za dużo słodczy.	- 2 p.
2.	Zjadłeś/-aś dzisiaj pięć porcji warzyw i owoców.	+ 3 p.
3.	Zjadłeś/-aś dzisiaj zbyt dużo tłustych potraw.	- 3 p.
4.	Pijesz wodę zamiast słodkich napojów.	+ 3 p.
5.	Jesz produkty naturalnego pochodzenia.	+ 2 p.
6.	Nadmiernie solisz potrawy.	- 2 p.
7.	Właściwie gryziesz pokarm.	+ 1 p.
8.	Zjadłeś/-aś zbyt dużo – żołądek jest przeciążony.	- 3 p.
9.	Nie zapomniałeś/-aś o śniadaniu i kanapce do szkoły.	+ 3 p.
10.	Nie umyłeś/-aś rąk przed posiłkiem.	- 1 p.
11.	Uprawiasz sport.	+ 2 p.
12.	Ciągle się stresujesz – serce bije za szybko.	- 2 p.
13.	Zrezygnowałeś/-aś z chipsów i słonych przekąsek.	+ 2 p.
14.	Przebywasz w zadymionym pomieszczeniu.	- 3 p.
15.	Oddychasz przez nos.	+ 1 p.
16.	Po lekcjach wypoczywasz na świeżym powietrzu.	+ 3 p.
17.	Nie wywietrzyłeś/-aś pokoju.	- 2 p.
18.	W twojej diecie jest dużo pokarmów zawierających wapń.	+ 1 p.
19.	Masz przy biurku krzesło niedostosowane do twojego wzrostu.	- 3 p.
20.	Nosisz nieodpowiednie obuwie.	- 2 p.
21.	Kucasz przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów.	+ 1 p.
22.	Rozwiązujesz dużo zagadek logicznych – główka pracuje.	+ 2 p.
23.	Zbyt dużo czasu spędzasz przed komputerem.	- 3 p.
24.	Za głośno słuchasz muzyki.	- 2 p.
25.	Śpisz co najmniej 8 godzin w ciągu doby.	+ 2 p.
26.	Nie rozmawiasz z rodzicami o dojrzewaniu.	- 2 p.
27.	Dbasz o higienę miejsc intymnych.	+ 2 p.
28.	Ups! Usiadłeś/-aś na desce w toalecie publicznej.	- 1 p.
29.	Używasz dezodorantu.	+ 1 p.
30.	W sprawie problemów z cerą konsultujesz się z dermatologiem.	+ 3 p.