

SCENARIUSZ ZAPLANOWANEGO CYKLU DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z ZAPOZNANIEM I UTRWALENIEM U UCZNIÓW ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Cele zajęć:

- Uzmysłowanie młodzieży jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa zdrowie
 - Budowanie poczucia wpływu i odpowiedzialności za własne zdrowie
- Styl życia to: postawy, zachowania zdrowotne, działania i ogólna filozofia życia.

Zależy on od wielu czynników:

- środowiska
- norm społecznych i kulturowych
- warunków, w których żyje człowiek i społeczność, do której należy
- osobistych przekonań i wartości

ZDROWY STYL ŻYCIA to świadome zachowania sprzyjające poprawie utrzymaniu i ochronie zdrowia.

Zachowania sprzyjające zdrowiu

- aktywność fizyczna
- racjonalne odżywianie
- utrzymywanie czystości ciała i otoczenia
- zachowanie bezpieczeństwa
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych
- radzenie sobie ze stresem.

Zachowania zagrażające zdrowiu

- palenie tytoniu
- nadużywanie alkoholu
- używanie narkotyków
- ryzykowne zachowania seksualne
- brak higieny ciała
- bierny tryb życia
- nieprawidłowe odżywianie się

I. Zorganizowanie spotkania z profesjonalnym dietetykiem.

Spotkanie z dietetykiem dotyczyło zagadnień zdrowego odżywiania oraz skutków nieprawidłowego odżywiania. Zaproszona Pani dietetyk przedstawiła uczniom swoją prezentację pt. „Zdrowe odżywianie”. Prezentacja przedstawiała skutki nieprawidłowego odżywiania i choroby z tego wynikające. Następnie omówiono podstawowe zalecenia żywieniowe zalecane przez Instytut Żywności i Żywienia. Na koniec Pani dietetyk podała przykłady różnych diet zalecanych w okresie dojrzewania.

II. Żywność racjonalna – pokrywająca całkowicie zapotrzebowanie człowieka na wszystkie składniki niezbędne do życia, rozwoju i zachowania zdrowia. Warsztaty prowadzone przez 2 nauczycieli – cz.1 i cz.2

1. „Talerz zdrowia, piramida żywieniowa” - warsztaty cz. 1

a) Część teoretyczna

Prezentacja multimedialna przedstawiająca piramidę żywieniową dla nastolatka. Piramida następnie pokazana jako talerz zdrowia. Omówienie w/w elementów, a następnie dokładne omówienie wymienionych poniżej zasad prawidłowego odżywiania. Uczniowie najpierw odczytywali zasadę, a następnie ją interpretowali, mówili jak oni to rozumieją.

Wskazania:

- dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów
- jedz codziennie produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie żywienia
- spożywaj codziennie przynajmniej 3 porcje mleka lub produktów mlecznych np. jogurty, kefiry, maślanka, sery
- ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych
- owoce i warzywa powinny się spożywać przy każdym posiłku
- produkty zbożowe, najlepiej te z pełnego przemiału, powinny być podstawą diety
- staraj się aby podstawą twojej diety była skrobia zawarta w pieczywie, płatkach śniadaniowych, ryżu, makaronie, ziemniakach i kaszach.

Omówiono 8 nawyków zdrowego nastolatka

1. Spędzaj przynajmniej 1 godzinę dziennie na uprawianiu aktywności fizycznej.
2. Ogranicz czas, jaki spędzasz przed komputerem lub telewizorem do nie więcej niż 1 godziny dziennie.
3. Jedz mniejsze porcje. Więcej nie zawsze znaczy lepiej!
4. Pij wodę zamiast napojów gazowanych.

5. Jedz więcej niż 5 porcji owoców i warzyw dziennie.
6. Spożywaj mniej potraw typu fast food (nie więcej niż 1 posiłek tygodniowo).
7. Jedz przekąski w postaci surowych warzyw, suszonych owoców i nasion – zrezygnuj z niezdrowego jedzenia i słodyczy.
8. Spożywaj jedynie niskotłuszczowe produkty mleczne (1% lub mniej).

b) Część praktyczna

1. Uczestnicy warsztatów otrzymali przybory plastyczne i każdy wybrał sobie 1 lub 2 zasady prawidłowego odżywiania i przedstawił to w formie plakatu, ulotki lub kartki z albumu. Wszystkie prace zostały połączone w jeden album.

2 Zdrowa dieta. Zachowania zdrowotne człowieka - Żywnienie warsztaty cz.2

Plan zajęć

1. Znaczenie wartości odżywczej produktów spożywczych
 - owoce
 - warzywa – surowe, gotowane, kiszonki
 - zboża – kasze
 - tłuszcze roślinne i zwierzęce
 - białka roślinne i zwierzęce
 - węglowodany
 - witaminy i składniki mineralne
 2. Równowaga kwasowo – zasadowa organizmu
 3. Zasady prawidłowego odżywiania się.
 4. Dieta zbilansowana
 5. Zasady układania jadłospisów.
6. Samodzielne wykonanie przez młodzież sałatek i innych potraw

Salatka z kiszonej kapusty

500 g. kiszonej kapusty

1 duża cebula

5 łyżek oleju lnianego

1 jabłko

marchew

pieprz do smaku

Cebulę pokroić w drobną kostkę, wymieszać z kapustą i olejem.

Domowy majonez

¼ l. oleju słonecznikowego

1 żółtko surowe + żółtko ugotowane na twardo

musztarda

sól,

pieprz

curry

koper suszony

Salatka z buraków i fasoli

½ kg buraków

100 g. drobnej, białej perłowej fasoli lub z puszki.

1 łyżka utartego chrzanu

2 łyżki majonezu

sok z cytryny

sól, cukier, pieprz

Salatka z kapusty pekińskiej

Mała kapusta pekińska

1 pomidor,

1 papryka

2 ogórki kiszane,

przyprawy: jarzynka, pieprz, suszony koper, świeże zioła itp.

Pasta śniadaniowa

ok. ¼ kg twarogu chudego

5 łyżek oleju lnianego

ząbek czosnku,

papryka lub pomidor

sól,

chleb ciemny – żytni lub graham

Musli

musli + owoce suszone (śliwki, morele, rodzynki, żurawina, daktyle itp.)

łyżka miodu

jogurt naturalny

2. Systematyczna aktywność fizyczna.

Wskazania: bądź codziennie aktywny – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę

-diagnoza sprawności motorycznej – test Zuchory, próba Ruffiera

- stosowanie zasady 3 x 30 x 130 (co najmniej trzy razy w tygodniu ćwiczyć przez 30 minut przy wysokości tętna 130)

- systematyczne hartowanie się- odpoczynek tylko aktywny

Mój plan zdrowego stylu życia.

Problem 1. Właściwe odżywianie się.

Diagnoza – jakie popełniam błędy?

.....
.....

Co mogę i chcę zrobić natychmiast?

.....
.....

Co chciałbym zrobić później. (Kiedy?)

.....
.....

Problem 2. Systematyczna aktywność fizyczna.

Diagnoza – jakie popełniam błędy?

.....
.....

Aktywność fizyczna - diagnoza

Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory

-Szybkość - Szybki bieg w miejscu przez 10 sek. z wysokim unoszeniem kolan i klaśnięciem pod uniesioną nogą. Liczymy liczbę klaśnięć.

-Skoczność - Skok w dal z miejsca. Odległość mierzy skaczący własnymi stopami. (wynik zaokrąglą się do "całej stopy")

-Siła ramion - Zwis na drążku . Wykonywanie ćwiczeń o narastającym stopniu trudności (patrz tabela).

-Gibkość - Stanie w pozycji na baczność. Wykonanie ciągłym powolnym ruchem skłonu tułowia w przód bez zginania nóg w kolanach.

-Siła mięśni brzucha - Leżenie tyłem, uniesienie NN tuż nad podłożem. Wykonywanie jak najdłużej

ćwiczenia - "nożyce poprzeczne".

-Wytrzymałość - Bieg ciągły - dwa warianty przeprowadzenia próby: bieg w miejscu w tempie około 120 kroków na minutę - mierzymy czas biegu, bieg na odległość - mierzymy przebiegnięty dystans.

Punktacja w poszczególnych próbach według tabeli

Wyniki

Testy wykonywało 21 uczniów

Wybitnej wszechstronnej sprawności motorycznej u badanych uczniów nie stwierdzono

ośmioro posiadało wybitne zdolności z testu szybkości

pięcioro z gibkości

troje osiągnęło maksymalną ilość punktów z siły mięśni ramion

jeden ze skoczności

19 % badanych wykazało wysoką sprawność

33 % sprawność bardzo dobrą

24% dostateczną

14 % minimalną,

10% nie wykonało wszystkich prób.

Próba Ruffiera

Próba Ruffiera jest jedną z najprostszych prób czynnościowych do podstawowej oceny osób aktywnych fizycznie. Polega ona na ocenie wskaźnika obliczanego na podstawie **częstości skurczów serca (HR)** po wykonaniu **30 przysiadów**. Możemy go stosować dzieciom i dorosłym.

Test polega na wykonaniu **30 przysiadów** (pełne zgięcie w stawach kolanowych) w ciągu **30 sekund**. Pomiar tętna odbywa się przez 15 sekund, uzyskany wynik przeliczamy na minutę. Dokonujemy **3 pomiarów** częstości skurczów serca w pozycji siedzącej:

- **P1** - minutowy pomiar w spoczynku,
- **P2** - minutowy pomiar bezpośrednio po próbie,
- **P3** - minutowy pomiar po 1 minucie wypoczynku.

Wartości te wstawiamy do następującego wzoru i obliczamy Indeks Ruffiera IR:

IR =	
------	--

	(P1+P2+P3) - 200
	10

Wyniki punktowe należy zinterpretować według następującej skali:

- ocena bardzo dobra...0,0 punktów,
- ocena dobra.....0.1 - 5.0 punktów,
- ocena średnia.....5.1 - 10.0 punktów,
- ocena słaba.....10.1 - 15.0 punktów

Wyniki badanych uczniów

ocena bardzo dobra - 8 uczniów

ocena dobra -7 uczniów

ocena średnia -3 uczniów

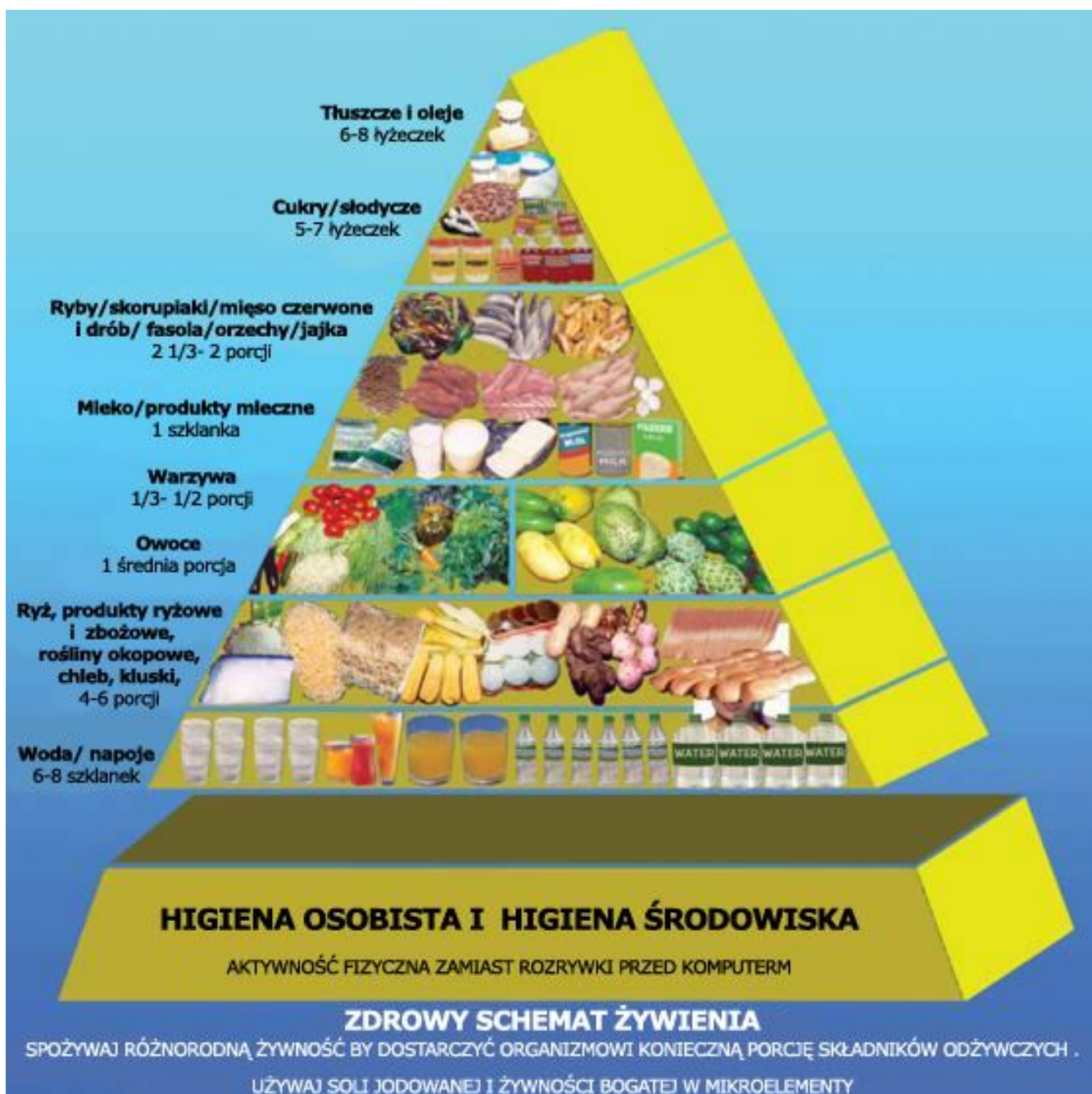
ocena słaba -3 uczniów

III. Wykonanie i prezentacja na korytarzu gazetki „Na zdrowie”.

Wykonano gazetkę przedstawiającą produkty, z których można wykonać różne zdrowe potrawy oraz wykonane potrawy. Gazetka zawierała również podstawowe informacje dotyczące prawidłowego odżywiania.

IV Zajęcia dla klas I dotyczące piramidy żywieniowej.

Przeprowadzono dodatkowe zajęcia dla klas I ze szczególnym zwróceniem uwagi na zapotrzebowanie nastolatka na poszczególne produkty. Omówiono sposób wypełniania tygodniowych tabel jadłospisu uczniów. Uczniowie wypełniali tabelę ze zwróceniem uwagi na ilość i jakość spożywanych produktów według wcześniej przedstawionej i omówionej legendy. Każdy uczeń otrzymał legendę, w której przedstawiono sposób zaznaczania i odczytywania prawidłowych ilości zjadanych produktów. Po tygodniu uczniowie przynieśli wypełnione tabele, które zostały opracowane i omówione przez nauczyciela. Z tabel można było wyciągnąć ogólne wnioski dotyczące odżywiania uczniów.



LEGENDA

1. Woda/napoje

czerwony

pomarańczowy

zielony

1-2-3 szklanki
10+ szklanek

4-5 szklanek
9-10 szklanek

6-8 szklanek

2.

3 porcje
+ 7 porcji

7 porcji

Ryż-produkty ryżowe-ziarna-
rośliny okopowe-chleb-kłuski







4-6 porcji

3	Owoce	Brak	+ 3 średnie porcje	1 średnia porcja
	Warzywa	Brak	1/3 filiżanki	1/2 filiżanki
4	Ryby-skorupiaki-mięso czerwone, drób-fasola-orzechy-jajka	0 porcji 3 porcje lub więcej	1 - 2 porcje	2 1/3 – 2 porcji
	mleko-produkty mleczne	0 szklanek	1/2-2 szklanek	1 szklanka
			2 szklanki	
5	Tłuszczai oleje	8 łyżek i więcej 3 łyżek i więcej	7 łyżek 3 łyżek	6 łyżek
	Cukier / słodczye	7 łyżek i więcej	6 łyżek	5 łyżek

Grupa żywności	Co znaczy “porcja”?
-----------------------	----------------------------

Zbożowe	1 kromka chleba 1/2 filiżanki gotowanego ryżu lub makaronu 1/2 filiżanki gotowanych produktów zbożowych 28 gramów płatków zbożowych
Warzywa	1/2 filiżanki surowych, pokrojonych lub ugotowanych warzyw 1 filiżanka surowych liściastych warzyw
Owoce	1 kawałek owoca lub melonu 3/4 filiżanki soku 1/2 filiżanki owoców z puszki 1/4 filiżanki owocu suszonego
Mleczne	1 filiżanka mleka lub jogurtu 56 gramów sera
Mięsne	56-84 gramów gotowanego chudego mięsa, drobiu lub ryby. 1/2 filiżanki gotowanej fasoli lub 1 jajko równa się 28 gramom chudego mięsa. 2 łyżki orzeszków ziemnych lub masła orzechowego równa się 28 gramom mięsa.
Tłuszcze i słodycze	czekoladki ciasta olej, masło, margaryna Ograniczaj te kalorie.

Poniedziałek

Sniad.	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ć
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
Obiad	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
kolacja	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
Ilość kolorowych znaczków												

Taka tabela na każdy dzień tygodnia.

V. Akcja „Dzień bez papierosa – 100 powodów, dla których nie warto palić”.

Na dużej tablicy, w centralnej części korytarza została wyeksponowana tablica, na której było napisane w/w hasło oraz duże, puste kartony brystolu, na których każdy uczeń mógł podejść i napisać powód, dla którego nie warto sięgać po papierosa.