



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

INSTRUKCJA PRACY NA LEKCJI

DO FILMU „BEN NIE MA LEKKO”

Temat: Dbanie o zdrowie

Zadanie 1 – Praca dla całej klasy

Debata: „Czy zdrowy styl życia jest łatwy do utrzymania?”.

Nauczyciel/nauczycielka dzieli klasę na dwie grupy. Pierwsza grupa przygotowuje argumenty potwierdzające tezę, że zdrowy styl życia jest łatwy do utrzymania, natomiast druga grupa ma za zadanie wykazać, że prowadzenie zdrowego stylu życia jest trudne i wymaga dużego wysiłku.

Uczennice i uczniowie nie muszą zgadzać się prywatnie z przydzielonym stanowiskiem. Ich zadaniem jest spojrzenie na temat z określonej perspektywy i przygotowanie jak najbardziej przekonujących argumentów.

Każda grupa otrzymuje około 5 minut na przygotowanie. W tym czasie uczniowie:

- ustalają, jak rozumieją pojęcie zdrowego stylu życia,
- zapisują przynajmniej trzy argumenty popierające swoje stanowisko,
- przygotowują przykłady z codziennego życia,
- przewidują możliwe argumenty strony przeciwnej,
- wybierają osoby, które przedstawią stanowisko grupy,
- ustalają krótkie podsumowanie swojej wypowiedzi.

Przebieg debaty:

1. Pierwsza grupa przedstawia swoje stanowisko i najważniejsze argumenty.
2. Druga grupa prezentuje argumenty przeciwne.

3. Każda ze stron może zadać drugiej grupie jedno lub dwa pytania.
4. Uczennice i uczniowie odpowiadają na argumenty przeciwników tak, aby starać się odwoływać do faktów i przykładów, a nie – do oceniania osób.
5. Na zakończenie obie grupy przedstawiają krótkie podsumowanie swojego stanowiska.

Zadanie 2 – Praca w grupach

Uczniowie dzielą się na cztery grupy. Każda z grup otrzymuje **Kartę pracy** i analizuje jedno z zagadnień:

1. Zdrowie fizyczne – zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna;
2. Relacje rówieśnicze i przemoc rówieśnicza;
3. Wsparcie i pomoc;
4. Samoakceptacja i ciałopozytywność.

Zdrowie fizyczne

Jak problem został przedstawiony w filmie?	Jakie emocje wywoływało to w głównym bohaterze?	Jakie znacie inne formy dbania o własne zdrowie?	Jakie znacie nawyki i zachowania, które mogą wpływać niekorzystnie na zdrowie?

Relacje rówieśnicze i przemoc rówieśnicza

Jak problem został przedstawiony w filmie?	Jakie emocje wywoływało to w głównym bohaterze?	Jakie znacie formy przemocy rówieśniczej?	Jak myślicie – z czego może wynikać przemoc rówieśnicza?

Wsparcie i pomoc

Jak problem został przedstawiony w filmie?	Jakie emocje wywoływało to w głównym bohaterze?	Co można zrobić, gdy jest się ofiarą albo świadkiem przemocy w swoim otoczeniu?	Do kogo można się zwrócić o pomoc i o wsparcie? Jakie znacie instytucje, które się tym zajmują?

Samoakceptacja i ciałopozytywność

Jak problem został przedstawiony w filmie?	Jakie emocje wywoływało to w głównym bohaterze?	Dlaczego to takie ważne, by szanować ciało swoje oraz innych?	Do czego mogą prowadzić żarty, docinki i negatywne uwagi skierowane do kogoś z uwagi na jego wygląd?

Zadanie 3 – Praca w parach

Metoda: Linia czasu.

Uczniowie rysują dwie linie czasu rozpoczynające się od obecnego roku. Następnie zaznaczają punkty: jeden oddalony o 10 lat w przyszłość, drugi o 20 lat w przyszłość. Ich zadaniem jest uzupełnić pod linią czasu długoterminowe skutki, jakie dla zdrowia będzie miało prowadzenie określonego trybu życia. Na pierwszej linii skupiają się na zdrowym stylu życia, a na drugiej – na tym, co się stanie, gdy ktoś zaniedba ten aspekt.

