

Data publikacji: 10.05.2023

Autor: Dorota Kamińska, Bożena Jarmuł

Co nam daje ruch?

Zdrowa żywność w połączeniu z aktywnym trybem życia muszą zajmować w naszej świadomości coraz ważniejsze miejsce. Musimy zastanowić się nad własnymi nawykami kulinarnymi i dotychczasowym trybem życia. Musimy poznać też nowe reguły działania, determinujące nasze dobre samopoczucie i kondycję. Wybór produktów spożywczych, metod gotowania i ruch staną się naszym nieodłącznym towarzyszem w codziennym życiu.

Zdrowy styl życia jest w dzisiejszych czasach coraz trudniejszy do osiągnięcia. Wiąże się z szeregiem wyborów, z którymi musi zmierzyć się każdy z nas. Żyjemy w warunkach, które pozwalają nam na wygodnictwo i nie zmuszają do fizycznego wysiłku. Młody umysł bombardowany jest setkami nowinek i cudownych środków, mających przynieść efekt bez zaangażowania i bez wysiłku. Dlatego tak ważna jest nasza wiedza. Dzięki niej mamy świadomość i wiemy jak powinniśmy postępować.

Młodzież korzysta ze wszystkich nowinek technologicznych. Nie rozstaje się ze swoimi smartfonami i nie traci połączenia z Internetem. To wymusza na nauczycielach nowe metody i formy pracy. Treści muszą być tak podane i sprawdzone, by miały szansę dotrzeć i przemówić do słuchaczy. Muszą być rzetelne. Rzetelne dla młodych ludzi. Dlatego podstawą mojej pracy jest witryna internetowa, którą prowadzę. Uczniowie zawsze mają do niej dostęp i łatwo mogą sięgnąć po potrzebne im informacje. Co najważniejsze, taki sposób przekazu jest dla nich wiarygodny. Prezentacje przygotowane na lekcje są formą podstawową. Wykorzystywane aplikacje (gry i zabawy dydaktyczne) uatrakcyjniają lekcje, wprowadzają element zabawy, rywalizacji i pomagają skupić uwagę. Wykorzystanie pamięci mechanicznej do zapamiętywania treści pytań i odpowiedzi jest też dobrą formą ćwiczeń, zwłaszcza że młodzi ludzie w dobie zdalnej nauki, w dobie wszechobecnego dostępu do Internetu jako źródła wiedzy, nie mają motywacji do ćwiczenia pamięci. Powtarzanie ćwiczeń do momentu dobrego rozwiązania jest bezstresową metodą uczenia się. Technika komputerowa pozwala na wielokrotność powtórzeń bez widocznych skreśleń na kartce. Trzonem jest jednak autorytet i

wiarygodność nauczyciela. Mój przekaz nie zadziała, jeśli pokażę uczniom zdrowy „babciny” przepis prosto z książki kucharskiej. Ma szansę zadziałać, gdy dotrę do młodzieży z wykorzystaniem środków technicznych im bliskich, takich z którymi się nie rozstają i z których korzystają na co dzień.

Zapraszam do zapoznania się z załączonym scenariuszem zajęć.

mgr inż. Dorota Kamińska
nauczyciel przedmiotów zawodowych
SOSW nr 1 w Lublinie
Branżowa Szkoła Wielozawodowa nr 2 w Lublinie

Pliki do pobrania

[D_Kamińska_scenariusz.pdf, 985.53 KB](#)

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia strona](#)
[Następna strona](#)