

REWALIDACJA INDYWIDUALNA

Nauczyciel prowadzący: Bogumiła Zych

Data: 10.01.2022, 02.02.2022

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe, Sudoku - owoce i ptaki (6x6)

Cele:

- stymulowanie rozwoju i myślenia przyczynowo-skutkowego, myślenia logicznego
- umiejętności planowania i przewidywania
- umiejętność obserwacji
- ćwiczenia koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- kształtowanie spostrzegawości

Układanie sudoku zwiększa sprawność umysłową:

- poprawia zdolności analityczne
- rozwija półkulę mózgu odpowiedzialną za logiczne myślenie
- poprawia koncentrację i pamięć

Metody:

- działalność praktyczna: ćwiczenia
- formy: indywidualna
- środki dydaktyczne: plansza „Owoce i ptaki” - 6x6 kartoniki z ptakami i owocami

Przebieg lekcji:

1. Powitanie
2. Zapoznanie z tematem lekcji

Zadaniem dziecka jest wypełnienie wszystkich kwadracików planszy obrazkami, tak aby w każdym wierszu i w każdej kolumnie dany obrazek występował tylko raz.

3. Rozpoznawanie i nazywanie owoców i ptaków.
4. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

REWALIDACJA INDYWIDUALNA

Nauczyciel prowadzący: Bogumiła Zych

Data: 12.01.2022

Temat: Sudoku - zwierzęta dzikie i domowe (4x4). Ćwiczenia umiejętności planowana i przewidywania.

Cele:

- stymulowanie rozwoju i myślenia przyczynowo-skutkowego, myślenia logicznego
- umiejętności planowania i przewidywania
- umiejętność obserwacji
- ćwiczenia koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- kształtowanie spostrzegawości

Układanie sudoku zwiększa sprawność umysłową:

- poprawia zdolności analityczne
- rozwija półkulę mózgu odpowiedzialną za logiczne myślenie
- poprawia koncentrację i pamięć

Metody:

- działalność praktyczna: ćwiczenia
- formy: indywidualna
- środki dydaktyczne: plansza „Zwierzęta dzikie i domowe” - 4x4 kartoniki z zwierzętami dzikimi i domowymi

Przebieg lekcji:

1. Powitanie
2. Zapoznanie z tematem lekcji

Zadaniem dziecka jest wypełnienie wszystkich kwadracików planszy obrazkami, tak aby w każdym wierszu i w każdej kolumnie dany obrazek występował tylko raz.

4. Rozpoznawanie i nazywanie zwierząt dzikich i zwierząt domowych.

5. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

REWALIDACJA INDYWIDUALNA

Nauczyciel prowadzący: Bogumiła Zych

Data: 12.01.2022

Temat: Sudoku - kości i cyfry (ćwiczenia koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej).

Cele:

- stymulowanie rozwoju i myślenia przyczynowo-skutkowego, myślenia logicznego
- umiejętności planowania i przewidywania
- umiejętność obserwacji
- ćwiczenia koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- kształtowanie spostrzegawości

Układanie sudoku zwiększa sprawność umysłową:

- poprawia zdolności analityczne
- rozwija półkulę mózgu odpowiedzialną za logiczne myślenie
- poprawia koncentrację i pamięć

Metody:

- działalność praktyczna: ćwiczenia
- formy: indywidualna
- środki dydaktyczne: plansza „Kości i cyfry”, kartoniki z cyframi i kośćcami.

Przebieg lekcji:

1. Powitanie
2. Zapoznanie z tematem lekcji

Zadaniem dziecka jest wypełnienie wszystkich kwadracików planszy obrazkami, tak aby w każdym wierszu i w każdej kolumnie dany obrazek występował tylko raz.

3. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Cele:

- stymulowanie rozwoju i myślenia przyczynowo-skutkowego, myślenia logicznego
- umiejętności planowania i przewidywania
- umiejętność obserwacji
- ćwiczenia koncentracji uwagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- kształtowanie spostrzegawości

Układanie sudoku zwiększa sprawność umysłową:

- poprawia zdolności analityczne
- rozwija półkulę mózgu odpowiedzialną za logiczne myślenie
- poprawia koncentrację i pamięć

Metody:

- działalność praktyczna: ćwiczenia
- formy: indywidualna
- środki dydaktyczne: plansza „Kości i cyfry”

REWALIDACJA INDYWIDUALNA

Nauczyciel prowadzący: Bogumiła Zych

Data: 30.03.2022

Temat: „Świat pod lupą” - gra na spostrzegawczość.

Cele:

- udoskonalanie spostrzegawości i koordynacji wzrokowo-ruchowej
- stymulacja zmysłu wzroku
- rozwijanie umiejętności obserwacji
- stymulacja mowy
- ćwiczenia uwagi i pamięci wzrokowej
- poszerzanie zasobu słownictwa

- doskonalenie umiejętności językowych (analiza i synteza sylabową, tworzenie zdań, prostych opowieści, klasyfikowanie, różnicowanie, segregowanie, znajdowanie podobieństw, układanie historyjek, dobieranie par)

Cele terapeutyczne:

- stymulowanie i usprawnianie zaburzonych funkcji
- motywowanie do podejmowania zadań o różnych stopni trudności

Metody:

- działalność praktyczna: ćwiczenia
- formy: indywidualna
- środki dydaktyczne: gra edukacyjna „Świat pod lupą”

Przebieg lekcji:

1. Powitanie
2. Zapoznanie z tematem lekcji

Instrukcja: wykładamy planszę i mówimy: będę pokazywać ci różne obrazki. Najpierw nazwij co widzisz, a następnie spróbuj odnaleźć wskazany obrazek na czarno-białej planszy. Gdy ci się to uda - powiedz „Stop”.

3. Wybranie pięć kartoników i ułożenie historyjki obrazkowej.
4. Opowiadanie ułożonej historyjki.
5. Masz sto kartoników, posegreguj: zwierzęta, rośliny, ptaki, przedmioty służące do zabawy dzieci. Nazwij wybrane przedmioty.
6. Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Scenariusz lekcji wychowawczej w klasie IV - V

Nauczyciel prowadzący: Bogumiła Zych

Data: 13.04.2022 r.

Temat: Piramida zdrowia

Cel główny:

- kształtowanie poprawnych prozdrowotnych zachowań
- kształtowanie i utrwalanie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków żywieniowych
- wie czym jest piramida żywienia i jakie produkty można jeść więcej, a których powinno się jeść mniej lub ich unikać
- dopasowuje produkty spożywcze do określonego miejsca w piramidzie żywieniowej
- zgodnie współdziała z rówieśnikami, przestrzega zasad obowiązujących w trakcie gry, czeka na swoją kolej

metody pracy: problemowe, aktywizujące, praktyczne

formy: grupowa, zespołowa, indywidualna

środki dydaktyczne: gra edukacyjna „Piramida zdrowia - planuję długie życie MZ”, plansza „Piramida Zdrowia”

Przebieg zajęć:

- 1) Powitanie
- 2) Zapoznanie z tematem lekcji
- 3) Rozmowy z uczniami na temat prawidłowego odżywiania się i właściwego spożywania posiłków. Omówienie poniższych pytań:

Jakie produkty jesz na śniadanie, obiad, kolację?

W jaki sposób spożywasz posiłki?

Czy masz zawsze czyste ręce?

Jesz wolno, czy w pośpiechu?

Co zabierasz na śniadanie do szkoły?

Pamiętaj: od tego co jesz i jak jesz zależy Twoje zdrowie i życie. Pokarm jest źródłem energii i wzrostu.

Popatrz na piramidę zdrowia. Zastanów się:

Czy jesz zgodnie z piramidą zdrowia?

Co możesz zmienić w swoim żywieniu?

Jakie pokarmy są ważne?

Czego należy spożywać najczęściej, a czego unikać?

4) Gra „Piramida Zdrowia”. Nauczyciel prezentuje uczniom grę „Piramida Zdrowia”, która składa się z piramidy produktów spożywczych oznaczonych na odwrocie kolorami żółty, zielony, czerwony, niebieski, fioletowy i pomarańczowy.

5) Celem gry jest zebranie 12 kart, zapewniających zbilansowaną dietę. Omawia przebieg gry, punktację - wygrywa ten z graczy, który po zakończeniu gry zdobył najwięcej punktów. Ponadto w grze jest dodatek „Zdrowe zestawy”, „Zabawy”, „Wariant sportowy”.

6) Podsumowanie i zakończenie zajęć.

Kilka słów o zdrowym odżywianiu - zmień chemię na jedzenie.

Co znaczy zdrowo się odżywiać - pytanie proste, ale czy wszyscy znają odpowiedź.

Zdrowe odżywanie to sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu pokarmów korzystnych dla naszego zdrowia. Pozwoli to na zmniejszenie ryzyka występowania u nas chorób takich jak: otyłość, nowotwory, choroby serca.

Powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych jak również odpowiedniej ilości wody.

Pokarm dostarcza nam dużo energii, którą zużywamy podczas pracy, zabawy, nauki a nawet podczas snu. Przykładowo zjedzenie banana wystarczy na 10 minut biegu, 40 min wysiłku umysłowego, 90 minut drzemki.

Jak zacząć zdrowo się odżywiać? Zaczynij od unikania chemicznych dodatków. Nie tylko nie są potrzebne bo również szkodzą (sztuczne barwniki, konserwanty, polepszacze smaku, tłuszcze trans, nadmiar słodzików w diecie, ukryte źródła cukru itp.) i sumują się rujnując Twoje zdrowie. Mogą być przyczyną alergii, niestrawności i złego samopoczucia. Bardzo lubiane przez dzieci i młodzieży hamburgery, frytki zalicza się do tzw. fast food. Z języka angielskiego oznacza to szybkie jedzenie. Potrawy te zawierają dużo szkodliwych tłuszczu nasyconych, trans oraz soli. Posiłki typu fast food są bardzo kaloryczne, dlatego nie mogą stanowić postawy diety dzieci i młodzieży.

Co zrobić aby zdrowiej jeść i lepiej się czuć?

1. Jedz o stałych porach. Twój organizm przyzwyczaja się do stałych posiłków.
2. Staraj się urozmaicać posiłki. Twój organizm potrzebuje wielu witamin i składników pokarmowych.
3. Jedz wolno, skupiaj się na posiłku, nie jedz w czasie oglądania TV lub przeglądania telefonu komórkowego. Gdy jesz za szybko Twój układ pokarmowy nie może funkcjonować prawidłowo.
4. Nie popijaj w trakcie jedzenia. Staraj się, aby dokładnie rozgryzać każdy kęs, który ślina może nawilżyć i rozpocząć trawienie.
5. Przed snem jedz niewiele. Daj odpocząć układowi pokarmowemu.
6. Jedz owoce i warzywa - z nimi, walkę o zdrowie się wygrywa.

Wskazówka: ciemne pieczywo jest bogatsze w błonnik, witaminy i składniki mineralne niż pieczywo białe. Podsumowując od tego co jesz i jak jeż zależy Twoje zdrowie i życie.