

**Konspekt zajęć rewalidacyjnych – zajęcia otwarte dla nauczycieli
w ramach programu Aktywna Tablica**

1. Imię i nazwisko nauczyciela: Ewa Rybczyńska

2. Data obserwacji : 07.04.2025r.

3. Przedmiot: Zajęcia rewalidacyjne

4. Planowany temat: Wybrane sygnały płynące z ciała człowieka - ćwiczenia z wykorzystaniem TIK.

5. Zagadnienie z programu rewalidacji ucznia:

Budowanie tożsamości ucznia, rozwijanie umiejętności życiowych. Akceptowanie siebie.
Wzmacnianie samooceny.

6. Założone cele zajęć:

- utrwalenie pojęć: ciało człowieka, dojrzewanie, komfort, dyskomfort,

- poszerzenie wiadomości w obszarze ciało-zmysły-relacje-kontakty ,

7. Jakie środki dydaktyczne, urządzenia i materiały zamierza nauczyciel wykorzystać w czasie zajęć?

Krzyżówka, karty pracy , program multimedialny mTalent.

8. Forma pracy : indywidualna

9. Metody pracy:

-pokaz,

-oparte na słowie,

-oparte na działaniu praktycznym

8. Planowany przebieg zajęć:

1. Rozwiązanie krzyżówki- hasło ciało.

2. Wyjaśnienie pojęć: ciało człowieka i dojrzewanie.

3. Wykonywanie wybranych ćwiczeń interaktywnych:

Nasze ciało zmienia się w ciągu całego życia. Uporządkuj ilustracje chronologicznie,

1

2





Five empty dashed boxes for matching.



Ciała różnych ludzi mają cechy wspólne, ale też mnóstwo różnic. Dopasuj przymiotniki używane do określania wyglądu naszego ciała w odpowiednie miejsca,

- długie, niebieskie, siwe, wysoki, drobny, piwne, proste, szczupły, niski
- kręcone, średniego wzrostu, krótkie, blond, zielone, dobrze zbudowany



1

2

WŁOSY

Empty dashed box for hair description.

OCZY

Empty dashed box for eye description.



- długie, niebieskie, siwe, wysoki, drobny, piwne, proste, szczupły, niski
- kręcone, średniego wzrostu, krótkie, blond, zielone, dobrze zbudowany



1

2

WZROST

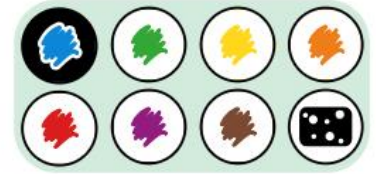
Empty dashed box for height description.

BUDOWA CIAŁA

Empty dashed box for body build description.



Zamknij oczy i narysuj swój portret. W trakcie rysowania mów, jak wyglądasz, używając odpowiednich przymiotników. Opisz swój wzrost, budowę ciała, oczy i włosy.



Wyjaśnienie pojęcia komfort i dyskomfort.

Różne sytuacje wywołują w nas uczucie komfortu lub dyskomfortu. Zaznacz zgodnie z własnym doświadczeniem, jak wymienione w tabeli sytuacje wpływają na odczucia w twoim ciele.

KOMFORT 😊
 DYSKOMFORT ☹️

obcinanie paznokci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	noszenie obcistej odzieży	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
bieganie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
noszenie luźnej odzieży	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zimny prysznic	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			chodzenie po schodach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			stanie przez dłużej niż pół godziny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
			jazda samochodem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Moje ciało w szkole .Posłuchaj pytań. Zastanów się i odpowiedz na pytania.



Zastanów się, w których sytuacjach, gdy ciało wyśle ci ważne sygnały, poradzisz sobie sam/a, a kiedy warto zwrócić się o pomoc. Zaznacz.



Sygnał z ciała	Poradzę sobie samodzielnie	Poproszę o pomoc
Zrobi mi się zimno w szkole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Słońce będzie mi świecić w oczy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poczuję bardzo silny brzucha, utrudniający wstawanie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę mieć dreszcze i ból wszystkich mięśni oraz głowy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poczuję, że w sali jest strasznie gorąco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rozboli mnie ząb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Widzę podwójnie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zaznacz sygnały z ciała, które mogą informować nas o zbliżającej się chorobie

ból głowy

dreszcze

ochota
na słodycze

przyływ energii

brak apetytu

podwyższona
temperatura ciała

rzęsa na policzku

biegunka

ruszający się ząb
mleczny

senność

radość

zmęczenie



9. Ocena realizacji założonych celów przez nauczyciela po przeprowadzonych zajęciach.

Cele zostały zrealizowane.

Ewa Rybczyńska