Zajęcia popołudniowe w internacie w grupie VI chłopców

Data realizacji : 01.12.2021r, środa (13.15 – 14.15)

Prowadzący: Wioletta Domichowska

Temat: Zjawisko smogu i jego konsekwencje dla zdrowia człowieka.

Serdecznie zachęcam do obejrzenia filmu dokumentalnego p.t. " Jedno   
życie i jedyna szansa, by pokonać smog", zrealizowanego przez Fundację   
Polska Ziemia.  
Celem filmu jest zwrócenie uwagi na zagrożenia jakie niesie   
ze sobą zjawisko smogu i jakie konsekwencje ponosimy w związku z jego   
oddziaływaniem na nasz organizm. W Polsce przez złą jakość powietrza co   
roku przedwcześnie umiera ponad 50 tys. osób. Polskie miasta regularnie   
znajdują się na listach najbardziej zanieczyszczonych miast Europy i   
świata. Zjawisko to pogłębia również niska świadomość społeczna, która   
przekłada się na bagatelizowanie problemu.  
  
Proponowany film, to dokument oparty na rzetelnej wiedzy przedstawionej   
przez wybitnych ekspertów Polski w zakresie zanieczyszczenia powietrza.

Oto link do filmu:

<https://smogowicze.pl/filmdokumentalny>



godz. 14:15-15:30

Wychowawca: Marta Brokos

******

1. Obejrzyj filmik pt. „Zachowaj równowagę”, w którym znany kucharz Pascal Brodnicki opowiada o zdrowym trybie życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

• Porozmawiaj z rodzicami na temat obejrzanego filmu, a może pooglądajcie go razem.  
• Spróbuj zachęcić rodzeństwo, aby pooglądało go razem z Tobą.  
• Zastanów się czy postępujesz zgodnie ze wskazówkami udzielonymi przez Pascala?  
• Wspólnie z pozostałymi członkami rodziny zdecydujcie, co możecie zmienić na lepsze.

Przeczytaj „Dekalog zdrowego stylu życia”, stosuj go na co dzień i podziel się z innymi.

I. Dbaj o zdrowie swoje, a życie coraz piękniejsze będzie twoje.  
II. Uśmiechaj się codziennie, bądź życzliwy niezmiennie.  
III. Jeśli piękną figurę mieć chcesz, musisz mało, ale często jeść.  
IV. Myj zęby systematycznie, żyj czysto i higienicznie.  
V. Zdrową żywność jedz, piękną cerę i włosy będziesz mieć.  
VI. Ruszaj nie tylko główką, ale też rączką, szyjką i nóżką.  
VII. Jedz warzywka-witaminki a unikniesz kiepskiej minki.  
VIII. Bezpieczny zawsze bądź w domu i na drodze, unikniesz wszelkiej przeszkodzie.  
IX. O porządek wszędzie i zawsze dbaj – zobaczysz, że to raj.  
X. Nie ulegaj złym namowom, tylko dobrym radom i słowom.

1. Zapoznaj się z piramidą żywienia.



**Czym jest Piramida Żywienia?**

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.

**Na czym polega Piramida Żywienia?**

Piramida w swojej podstawie zawiera aktywności oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać ich udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.

**Aktywność fizyczna**

Jak zauważyliście, nie bez powodu u podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – rozumiana nie tylko jako typowy sport ale także: chodzenie po schodach, spacer, nordic walking, etc. Według IŻŻ codziennie na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić przynajmniej 30-45 minut.

**Podstawa diety**

Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Co ważne: są to zalecenia dla osób zdrowych. Niektóre schorzenia mogą wymagać indywidualnej diety.

**Owoce i warzywa**

Ogólnie rekomenduje się spożycie 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Jak łatwo zauważyć podstawą diety są warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce.

**Produkty zbożowe**

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – co istotne: rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, bo to one są zdrowszym wariantem.

**Nabiał**

Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, który można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

**Mięso**

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych.

**Tłuszcze**

Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi – np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

**Godz. 15.30-21.00**

**Wychowawca : E.Marciniak**

**Temat: Zasady bezpieczeństwa w Internecie**

1.Przeczytaj zasady zachowania bezpieczeństwa w Internecie

**Chroń swoją prywatność!**

-Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

**Zadbaj o swój wizerunek**.

Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

**Mów, jeśli coś jest nie tak!**

-W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer [**116 111**](https://www.116111.pl).

**Nie ufaj osobom poznanym w sieci!**

-Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

**Szanuj innych w sieci!**

-Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem.

-Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo.

-Nie reaguj agresją na agresję.

**Z umiarem korzystaj z Internetu!**

-Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfonu może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

2.Obejrzyj film -**Sieciaki.pl – Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu: Szanuj innych w sieci**

**Link do filmu : https://youtu.be/OSb4xcjeF0s**

3.Wykonaj projekt plakatu „ Bezpiecznie w sieci” lub wymień 5 korzyści korzystania z Internetu.