

Activitatea de învățare BIOLOGIE clasa a VI-a

Activitatea: Elemente de igienă și de prevenire a îmbolnăvirilor, în contextul pandemiei cauzată de Coronavirus

Problema: Cum ne întărim imunitatea în contextul pandemiei cauzată de Coronavirus?

Competența specifică: 4.2. Identificarea relațiilor dintre propriul comportament și starea de sănătate

Descrierea activității: Studiu de caz din care să rezulte necesitatea adoptării unor reguli de igienă personală în vederea prevenirii îmbolnăvirii cauzate de Covid-19, cu autoevaluarea comportamentului personal

Etape	Organizarea clasei	Desfășurarea activității
Întrebare fundamentală	Activitate în grup	Cum ne întărim imunitatea în contextul pandemiei cauzată de Coronavirus?
Participare	Activitate în grup	Prezentarea fișei de lucru de către reprezentantul fiecărui grup de elevi și parcurgerea acesteia. Elevii colaborează la rezolvarea sarcinilor, dar fiecare elev completează o fișă individuală, cu evaluarea propriului comportament, prin note de la 1 la 10.
Reflexie	Activitate individuală	Fiecare elev notează în caiet trei decizii prin care își poate îmbunătăți propriul comportament igienic.
Concluzii	Activitate frontală	Răspunsul la întrebarea fundamentală.

Evaluare:

Observarea sistematică a comportamentului elevilor

Autoevaluare

FIȘA DE LUCRU

Resurse:

a. Surse de documentare:

Materiale video: <https://www.youtube.com/watch?v=htyqEP9Uf5k>

Prevenirea infectării cu Covid-19

<https://www.youtube.com/watch?v=GvhSJmf8cFU>

Factori care cresc imunitatea

Manual, lecția Elemente de igienă și de prevenire a îmbolnăvirilor

Afișe, pliante referitoare la Covid 19, Reguli de igienă, Factori de risc

b. Materiale :

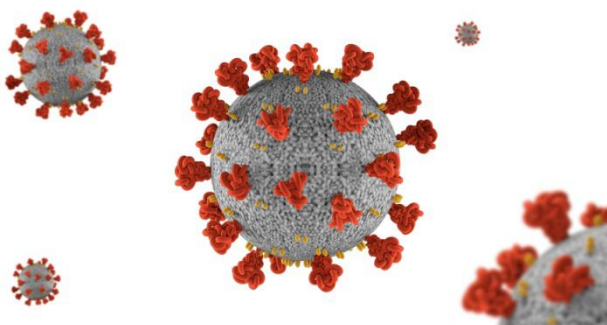
Caiete

Laptop

Creioane, pixuri

Utilizând resursele indicate, rezolvați următoarele sarcini de lucru:

1. Ne documentăm despre prevenirea infectării cu Covid-19, vizionând, de câte ori este necesar, materialul video <https://www.youtube.com/watch?v=htyqFP9Uf5k> pliantele și materialele specifice. Analizăm materialele și reținem măsurile igienice esențiale.



imagine <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.industrial-union.org%2Fcovid-19-advice-for-workers>

Scrie trei măsurile pentru prevenirea infectării cu Coronavirus.

- a)
b)
c)

Acordă o notă pentru comportamentul tău preventiv.

2. Descrie importanța sportului pentru menținerea organismului sănătos.



imagine

<http://cdn1.sportngin.com>

Completează textul cu termenii potriviți: cardiovasculare, stresul, obezități, mușchii, regulat, articulațiile, corpului, suprasolicitatea, vertebrală, preventiv, formă.

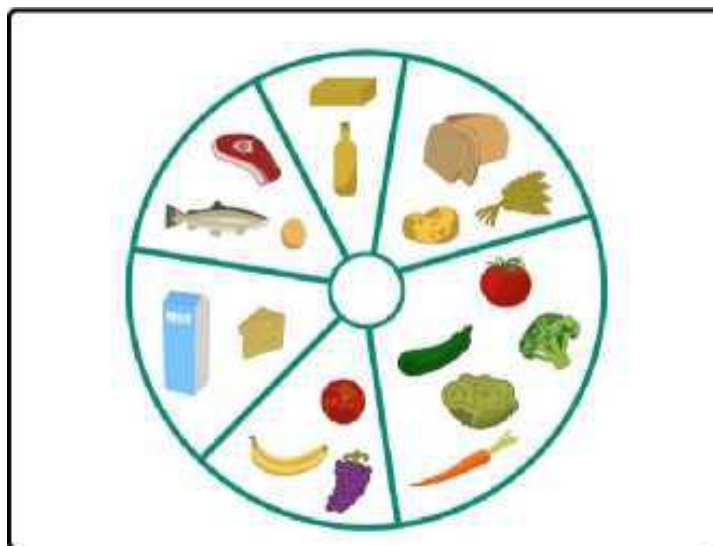
Pe lângă o dietă echilibrată, exercițiile fizice și sportul sunt foarte importante pentru menținerea (a) sănătos. Atunci când faci sport, este important să te asiguri că este practicat în mod (b) și că este evitată (c). Exercițiile fizice regulate protejează împotriva (d) și întăresc (e). Coloana(f) și (g) sunt susținute. De asemenea, au efect (h) împotriva bolilor, precum bolile (i). Te simți mai în (j). Sportul combate (k).

Acordă o notă pentru comportamentul tău sportiv.

3. Ne documentăm despre întărirea imunității cu ajutorul materialului video *Factori care cresc imunitatea* <https://www.youtube.com/watch?v=GvhSJmf8cFU>, analizăm imaginile din manual, lecția *Comportamente cu risc asupra stării de sănătate* și pliantele disponibile.

Determină ponderea alimentelor pentru o hrănire echilibrată.

Cercul nutrițional oferă indicii pentru aceasta.



imagine: sofatur.com

Pentru a grupa alimentele care ar trebui să fie consumate în cantitate mai mare și cele din care ar trebui să mănânci mai puțin, completează schema de mai jos, scriind în dreptul categoriilor de alimente notate cu A și B, literele corespunzătoare alimentelor, din următoarea listă:

a) lactate	b) apă	c) pâine integrală	d) legume
e) ulei	f) carne	g) fructe	h) unt

_____	A Pondere mare în alimentație	B Pondere mică în alimentație	_____
_____			_____
_____			_____
_____			_____
_____			_____
_____			_____

4. Scrie trei alimente nesănătoase, al căror consum este de evitat:

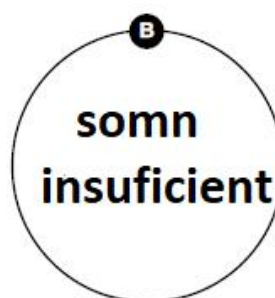
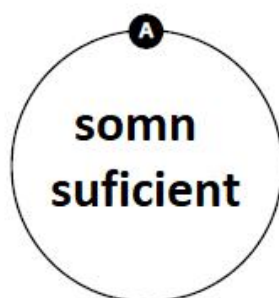
- a).....
- b).....
- c).....

Acordă o notă pentru comportamentul tău alimentar.

5. Apreciază importanța somnului pentru sănătate.

Grupează efectele somnului suficient (9 ore pe zi) și a somnului insuficient, scriind în dreptul categoriilor de somn notate cu A și B, literele corespunzătoare efectelor, din următoarea listă:

a) stres	b) disponibilitate pentru efort	c) imunitate bună	d) neatenție	e) metabolism echilibrat
f) relaxare	g) piele îmbătrânită	h) epuizare	i) performanță	j) iritabilitate
k) concentrare redusă	l) memorare ușoară	m) suprasolicitarea creierului	n) imunitate slabă	k) creștere



Acordă o notă pentru regimul tău de somn.

5. Află modul în care fumatul este periculos pentru sănătate.

Alegeți răspunsurile corecte, referitoare la efectele negative ale fumatului.



- a) Fumatul crează dependență și reprezintă un pericol pentru sănătate.
- b) Substanțele cancerigene din fumul de țigară pot duce la cancer pulmonar.
- c) Fumatul pasiv nu face rău.
- d) Una până la maximum zece țigări pe zi pot fi fumate fără a-ți pune în pericol sănătatea.
- e) Fumatul e-țigărilor este periculos pentru sănătate, deoarece vaporii conțin substanțe nocive.

Acordă o notă pentru atitudinea ta față de fumat.

6. Autoevaluare generală a propriului comportamentului igienic.

Notă finală (media aritmetică a notelor precedente)

Reflecțați împreună asupra rezultatelor!

Fiecare elev notează în caiet trei decizii prin care își poate îmbunătăți propriul comportament igienic.

Multă sănătate!

Bibliografie:

*** *Programa școlară pentru disciplina BIOLOGIE*, clasele a V-a – a VIII-a, Anexa nr. 2 la Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 3393 / 28.02.2017, București, 2017

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VI-a/Biologie/EDP/A530.pdf> manual digital
Biologie clasa a VI-a

www.sofatutor.com

<https://www.youtube.com/watch?v=htyqFP9Uf5k>

<https://www.youtube.com/watch?v=GvhSJmf8cFU>