



WŁĄCZ MYŚLENIE!

Autor scenariusza: Krystyna Jakubowska

Blok tematyczny: Wracamy do szkoły

Scenariusz nr 10

I. Tytuł scenariusza: Dzień profilaktyki - Żyję zdrowo.

II. Czas realizacji: 2 jednostki lekcyjne.

III. Edukacje (3 wiodące): plastyczna, przyrodnicza, polonistyczna.

IV. Realizowane cele podstawy programowej:

- **Edukacja polonistyczna :**
 - uczestniczy w rozmowach, zadaje pytania, udziela odpowiedzi 1.3c
- **Edukacja przyrodnicza:**
 - rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia 6.9
- **Edukacja plastyczna:**
 - realizuje proste projekty w zakresie form użytkowych 4.2b

V. Metody: burza mózgu, wywiad, objaśnienia i instrukcje, metoda czynnościowa.

VI. Środki dydaktyczne

- **do doświadczenia:** pusty karton;
- **inne:** krzyżówka.

VII. Formy zajęć: zbiorowa, grupowa, indywidualna.

VIII. PRZEBIEG ZAJĘĆ

- **Część wprowadzająca- warunki wyjściowe.**
 - Co jest bardziej zdrowe dla naszego organizmu?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- o Z każdej pary wyrazów wybierz i wpisz w okienka ten artykuł, który jest dla nas zdrowszy. Litery z kolorowych pól utworzą hasło.

rzeżucha									
wafelek									
snickers									
ryba									
jajko									
pączek									
pepsi									
mleko									
kompot									
oranżada									
frytki									
ryż									
szynka									
nutella									
mirinda									
woda									
jogurt									
pizza									
tort									
pomidor									
surówka									
ptyś									
fanta									
sok									

- **Zadanie otwarte.**
 - o Dlaczego warto dbać o zdrowie?
- **Część warsztatowa.**
 - o Burza mózgów: Co to znaczy żyć zdrowo?
 - o Spotkanie z pielęgniarką szkolną- wywiad na temat zdrowego stylu życia.
 - o Zabawy ruchowe na powietrzu lub w sali gimnastycznej.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

- **Doświadczenie (załącznik do scenariusza zajęć)**
- **Pytania/ zadania/inne czynności utrwalające poznane wiadomości:**
 - Jak ustawiamy nogi podczas podnoszenia przedmiotów?
 - Czy łapiąc przedmiot powinniśmy mieć nogi zgięte czy wyprostowane? – uzasadnij swą wypowiedź.
 - O jaką część ciała dbamy podnosząc ciężkie przedmioty w prawidłowy sposób?
- **Dodatkowe pytania/ zadania/ czynności dla:**
 - **ucznia zdolnego:** Praca w grupach. Uczniowie wykonują plakaty zachęcające do zdrowego trybu życia i wywieszają je na korytarzu szkolnym.
 - **ucznia dziewięcioletniego:** Praca w grupach. Uczniowie wykonują plakaty „Piękny uśmiech” zachęcające do wizyt u dentysty i dbania o zęby.
 - **ucznia wymagającego pomocy:** Uczniowie kończą rozpoczęte zdania:
 - Warzywa i owoce mają wiele
 - Chcesz mieć mocne pij mleko i jedz
 - Pamiętaj o spacerze
 - Uprawiaj
 - Nie siedź długo przed
 - **ucznia ośmioletniego:** Praca w grupach. Uczniowie opracowują „Receptę na zdrowe życie”.

RECEPTA NA ZDROWE ŻYCIE
1.
2.
3.
4.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

5.

6.

- **Podsumowanie zajęć.**

- Dbanie o zdrowie nie ogranicza się tylko do odpowiedniego odżywiania i regularnego wykonywania ćwiczeń ruchowych. Wiąże się ono również z troską o kręgosłup, który codziennie narażony jest na spore obciążenie poprzez noszenie plecaków czy toreb z zakupami. Z czym jeszcze wiąże się nasza dbałość o zdrowie?



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

Załącznik do scenariusza nr 10

I. Temat doświadczenia: Dbamy o kręgosłup.

II. Zakres doświadczenia: Technika podnoszenia ciężkich przedmiotów.

III. Cel doświadczenia: Pokazanie dzieciom poprawnej metody podnoszenia ciężkich przedmiotów.

IV. Miejsce przeprowadzenia doświadczenia: Sala lekcyjna.

V. Hipoteza doświadczenia: Sposób podnoszenia ciężkich przedmiotów ma wpływ na kręgosłup.

VI. Spodziewane obserwacje/wnioski uczniów:

Dbając o swoje zdrowie musimy pamiętać o naszym kręgosłupie. Często o nim zapominamy i w dorosłym życiu zaczynamy odczuwać ból. Podnosząc przedmioty należy pamiętać, aby robić to na ugiętych kolanach i lekko rozstawionych nogach.

VII. Opis przebiegu doświadczenia:

Nauczyciel kładzie na podłodze karton. Prosi wybrane dziecko o podejście do kartonu i pokazanie pozostałym uczniom w jaki sposób chce go podnieść. Informuje dzieci o tym, że często wykonuje się to w błędny sposób, który szkodzi kręgosłupowi- schylając się po przedmiot na wyprostowanych i złączonych nogach. Pokazuje poprawną metodę podnoszenia ciężkich przedmiotów.

Rozpoczyna od podejścia do kartonu. Zwraca uwagę na to, że im bliżej się niego znajdzie tym lepiej. Ustawia stopy w pewnej odległości od siebie. Ugina kolana tak, jakby chciał usiąść na krześle. Łapie karton i powoli prostuje kolana. Mówi dzieciom, że ważne jest to, aby plecy pozostawały w tej samej pozycji przez cały czas podnoszenia.

Prosi wybranego ucznia o powtórzenie poprawnej metody podnoszenia ciężkich przedmiotów. Każdy uczeń demonstruje poprawne podnoszenie, podnosząc oburącz swój tornister.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





WŁĄCZ MYŚLENIE!

VIII. Wniosek z doświadczenia:

Dbanie o zdrowie nie ogranicza się tylko do odpowiedniego odżywiania i regularnego wykonywania ćwiczeń ruchowych. Wiąże się ono również z troską o kręgosłup, który codziennie narażony jest na spore obciążenie poprzez noszenie plecaków czy toreb z zakupami. Poprawna technika podnoszenia ciężkich przedmiotów ogranicza ryzyko wystąpienia urazów. Jeżeli w dzieciństwie zaczniemy dbać o kręgosłup, to w dorosłym życiu nie będziemy odczuwali bólu.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Człowiek - najlepsza inwestycja

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

