

Scenariusz zajęć

„Jesienią zdrowo i kolorowo”

1. Wprowadzenie do zajęć – tworzenie hasła.

Zadaniem dzieci jest ułożyć wyrazy w kolejności od wyrazu o największej czcionce

do wyrazu o najmniejszej czcionce.

Wyrazy:

Jesienią zdrowie o dbamy

Hasło: Jesienią dbamy o zdrowie.

2. Swobodne wypowiedzi uczniów - Dlaczego o tej porze roku szczególnie powinniśmy dbać o zdrowie?

3. Uporządkowanie i zredagowanie wypowiedzi.

Zmienna jesienna pogoda i słoty sprzyjają przeziębieniom. Jesienią zaczyna się także sezon grypowy. Grypą można zarazić się od drugiej osoby.

4. Czytanie tekstu „Chłapacze”. Redagowanie morału opowiadania

„Nie chodź po kałużach, bo przemoczone nogi doprowadzą do choroby”.

5. Informacja nauczyciela.

Aby zabezpieczyć się przed grypą możemy co roku zaszczepić się przeciwko wirusom grypy. Powinniśmy to robić gdy jesteśmy zdrowi, przed sezonem grypowym czyli od września do listopada. Dopiero po 14 dniach uzyskujemy odporność, czyli wystarczająca ilość przeciwciał do walki z grypą. Szczepienie nie gwarantuje, że nie zachorujemy na grypę, ale jej przebieg będzie łagodniejszy i nie będziemy mieli powikłań. Ważna jest też profilaktyka. Należy unikać kontaktu z osobami chorymi, codziennie spożywać warzywa i owoce, które zawierają witaminę C. Starać się dużo wypoczywać, ponieważ stres i przemęczenie obniżają naszą odporność. Podczas przeziębienia należy dużo pić – głównie napary z lipy, soki owocowe – zawierają one naturalne substancje

lecnicze i witaminy , mleko z miodem. Kiedy mamy gorączkę jemy pokarmy lekkostrawne.

6. Tworzenie wypowiedzi przez uczniów „Jak dbać o higienę podczas przeziębienia” na podstawie informacji nauczyciela oraz ilustracji.

7. Wykonanie zdrowej surówki.

- przypomnienie o higienie oraz o bezpieczeństwie podczas przygotowywania surówki.

8. Zorganizowanie klasowej wystawki produktów, które powinniśmy jeść, by być zdrowym:

owoce, warzywa, soki, syropy, miód.

9. Wykonanie plakatów promujących zdrowie

- zwrócenie uwagi na różne aspekty dbania o zdrowie: ruch na powietrzu, właściwy ubiór, spożywanie produktów bogatych w witaminy, szczepienia profilaktyczne, postępowanie podczas choroby.

10. Zorganizowanie wystawy prac.

Zajęcia o tematyce zdrowotnej motywują uczniów do stosowania zdrowej, zbilansowanej diety. Zachęcają do spożywania większych ilości owoców i warzyw, a tym samym przyczyniają się do ukształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych oraz właściwej postawy prozdrowotnej. Dzięki zajęciom oraz skierowanego do uczniów klas I –III PROGRAMOWI OWOCE W SZKOLE zamiast batonów, ciastek oraz chipsów dzieci zajadają zdrowe marchewki, jabłka, rzodkiewkę, pestki dyni, słonecznika.