

Scenariusz zajęć

Temat: Ruch jest dobry dla zdrowia

Cel zajęć: uświadomienie uczniom wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, zapoznanie z pojęciem czynnego wypoczynku i uświadomienie jego zalet, zapoznanie uczniów z zasadami dobierania właściwego ubioru stosownie do pogody, zapoznanie uczniów ze sposobami przyjaznego zdrowiu spędzania wolnego czasu, przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas organizowania gier i zabaw sportowych,

Przybory: karta pracy – test, ilustracje przedstawiające różne formy spędzania czasu wolnego przez dzieci (aktywne i bierne), przybory do pisania, różne części garderoby na różną pogodę (ilustracje lub ubrania).

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów.
2. Rozmowa kierowana na temat:
 - Co trzeba robić, żeby być zdrowym?
 - (Na podstawie wypowiedzi dzieci uzupełnianie rozpoczętych zdań)
 - Myję ręce przed i po wyjściu z
 - Myję zęby po
 - Jem dużo i
3. Rozmowa dydaktyczna: wyjaśnienie przez dzieci pojęcia „sprawność fizyczna” oraz sformułowanie odpowiedzi na pytania
 - „Jaki jest wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka?”
 - „Jak uczeń może dbać o swoją sprawność fizyczną?”(przykładowe odp.: *Gimnastykuje się. Bawi się w zabawy ruchowe. Uprawia sport*)

Wypowiedzi dzieci nt. przedstawionych ilustracji:

- Czym zajmują się dzieci na ilustracjach na tej planszy?
- Jak nazywamy ten rodzaj wypoczynku?
- Jak sądzicie, skąd wzięła się nazwa "wypoczynek aktywny"?

Wybór ilustracji przedstawiających wypoczynek aktywny.

- Który rodzaj wypoczynku jest najkorzystniejszy dla naszego zdrowia?
- Dlaczego?
- Dlaczego należy uprawiać sport, bawić się, ćwiczyć na świeżym powietrzu?
- Co dzieje się z naszym ciałem, gdy częściej wypoczywamy biernie, jak na tej ilustracji?

4. Ćwiczenie: wybór części garderoby na wyjście podczas słonecznej pogody (I gr.) oraz pogody deszczowej (II gr.)

Próba odpowiedzi na pytanie:

- W jaki sposób należy się ubrać, gdy wybieramy się na długi, daleki spacer lub jedziemy na wycieczkę, nie jest ciepło, ale później ma być ciepiej.

(*odp.: „na cebulkę”*)

Ustosunkowanie się dzieci do czytanych przez wychowawcę twierdzeń:

- Podczas zabaw i gier z przyjaciółmi należy przestrzegać obowiązujących reguł
- Nie wolno organizować gier i zabaw w pobliżu ulicy i innych miejsc niebezpiecznych
- Trzeba uważać na znaki drogowe
- Należy rozmawiać z osobami nieznanymi
- Nie należy mówić rodzicom gdzie spędzamy wolny czas i z kim
- Nie należy wpuszczać do domu obcych, gdy nie ma nikogo w domu

5. Podsumowanie wiadomości - rozwiązanie testu (karta pracy nr 1).

6. Pożegnanie uczniów oraz podziękowanie za udział w zajęciach.

KARTA PRACY

Polecenie 1.

Podkreśl czynności, które są najkorzystniejsze dla zdrowia:
oglądanie telewizji / jazda na rowerze / gra w piłkę / berek / czytanie książki / zabawa na
świeżym powietrzu / wycieczka za miasto / gra na komputerze / spacer / leżenie / pływanie /
leniuchowanie /

Polecenie 2.

Ułóż zdanie i napisz je.
stosownie do Ubieram się pogody.

.....

Polecenie 3.

Przeczytaj zdania. Otocz pętlą odpowiedź TAK lub NIE.

Spędzam jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu	TAK	NIE
Wiem, że ruch jest dobry dla mojego zdrowia.	TAK	NIE
Chętnie uprawiam różne sporty.	TAK	NIE
Najczęściej wybieram zabawy, które ćwiczą moją sprawność fizyczną.	TAK	NIE
Podczas zabaw przestrzegam zasad bezpieczeństwa.	TAK	NIE
Nie bawię się w pobliżu jezdni.	TAK	NIE
Podczas spacerów uważam na znaki drogowe	TAK	NIE
Ubieram się stosownie do pogody	TAK	NIE
Dbam o prawidłową postawę ciała.	TAK	NIE

Policz:

* ile masz odpowiedzi TAK

* ile masz odpowiedzi NIE

Przewaga odpowiedzi TAK

Wiesz jak należy dbać o zdrowie i bezpieczeństwo. Dostrzegasz zalety wypoczynku aktywnego. Brawo! Tak trzymaj!

Przewaga odpowiedzi NIE

Postaraj się zmienić swoje zwyczaje! Pamiętaj, że zdrowie i Twoje bezpieczeństwo zależy od Ciebie! Masz szansę na poprawę! Głowa do góry!