

Scenariusz zajęć:

Wiemy jak zdrowo żyć. Wzmacniamy nasze zdrowie.

Cel zajęć : Wzrost poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz sposobów ochrony przed chorobami zakaźnymi przenoszonymi drogą kropelkową.

Metody i formy pracy:

Pogadanka. Praca na podstawie kolorowanki- zajęcia plastyczne. Ćwiczenia. Piosenka –inscenizacja.

Pomoce dydaktyczne: kolorowanka „ Wiem jak pokonać wirusy i bakterie” . Piosenka” Przegoń wirusa”.

Plan zajęć:

Pogadanka: Nauczyciel pyta dzieci co to jest zdrowie. Wyjaśnia, że zdrowie to nie tylko brak choroby ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Na nasze zdrowie składa się wiele czynników, do najważniejszych należy styl życia. Mamy na niego wpływ, możemy postępować tak , żeby wzmacniać nasze zdrowie.

Co trzeba robić aby być zdrowym? – burza mózgów. Dlaczego warto być zdrowym .

Wniosek: **O zdrowie musimy dbać.**

Zajęcia plastyczne.

Praca na podstawie kolorowanki- Wiem jak pokonać wirusy i bakterie” / omówienie poszczególnych elementów kolorowanki/

1. Dbamy o siebie- wzmacniamy zdrowie

- racjonalne odżywianie, regularne posiłki
- ruch, ćwiczenia
- odpoczynek, sen
- dobre samopoczucie, zabawa, radość
- zasady higieny osobistej , mycie zębów
- wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia

2. Walczę z wirusami i bakteriami / przypomnienie zasad postępowania /

Nauczyciel wyjaśnia jakie czynniki wywołują choroby zakaźne (wirusy, bakterie, pasożyty i inne). Tłumaczy, że drobnoustroje chorobotwórcze są powszechne w każdym środowisku, w naszym otoczeniu. Pyta dzieci w jaki sposób choroby zakaźne mogą się przenosić (kontakt bezpośredni z chorą osobą / zwierzęciem, drogą kropelkową/pokarmową/zanieczyszczona żywność i woda/ przez kontakt z krwią osoby chorej).

- Chroniąc siebie , chronimy także innych

Nauczyciel omawia drogę kropelkową . Zakażony człowiek może wydzielać zarazki w trakcie mówienia, kaszlu, kichania wraz z kropelkami śliny do otoczenia , dlatego tak ważne jest zachowanie odległości od innych osób, szczególnie gdy kaszlą lub kichają. Wyjaśnienie pojęcia **dystans społeczny**- zachowanie odległości 1,5 do 2m od drugiej osoby. Nauczyciel przypomina jak zachować higienę kaszlu i kichania- chusteczka jednorazowa

/ natychmiast wyrzucić do kosza/ lub zewnętrzna strona ręki/ łokcia/. Aby zmniejszyć ilość wirusów w pomieszczeniach ,w których przebywamy trzeba je często **wietrzyć**.

- Jak prawidłowo myć ręce.

Zarazki obecne na rękach z łatwością przenoszone są na wszystko, z czym mamy kontakt w domu i poza nim. Dotykając różnych powierzchni, zabieramy znajdujące się na nich drobnoustroje i zostawiamy „swoje” bakterie i wirusy.

Jedną z najlepszych metod walki z zakażeniami przenoszonymi na zanieczyszczonych dłoniach jest **mycie rąk wodą z mydłem** / kolorowanka, ćwiczenia/.

- Piosenka ‘Przełoń wirusa’ dzieci w trakcie piosenki pokazują jej elementy

/ ew. uczą się, by pokazać rodzicom/ <https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4>

Podsumowanie zajęć:

Nauczyciel podsumowuje zajęcia- pyta co trzeba robić żeby być zdrowym, ew. koryguje błędy, przypomina podstawowe sposoby zabezpieczenia się przed zarażeniem chorobami przenoszonymi drogą kropelkową.

Wspólnie rozwiązują quiz ”Sprawdź się” zamieszczony na końcu kolorowanki..

Dzieci zabierają kolorowanki do domu i ew.uzupełniają wspólnie z rodzicami. Informują rodziców o odbytych zajęciach. Przekazują ulotki nt. szczepień .