



SCENARIUSZ

WODA NA ZDROWIE

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom roli wody w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka.
2. Uświadomienie dzieciom znaczenia wody w życiu roślin i zwierząt.
3. Kształtowanie nawyku picia wody.
4. Ćwiczenie umiejętności uważnego słuchania oraz dokonywania analizy treści.

POMOCE:

1. Dziecięca sikawka na wodę lub spryskiwacz do kwiatów.
2. **Przygotowane kilka dni wcześniej doświadczenie:** do 3 naczynek (z wodą czystą, wodą z proszkiem do prania, bez wody) należy włożyć po jednym kwitnącym kwiatku.
3. **Jabłko, pomidor, cytryna, kilka liści grubosza** (zw. drzewko szczęścia) lub aloesu, **nożyk, talerz, plastikowy kubeczek.**
4. **Kartki z konturami** ludzi w różnym wieku.
5. **Plansza: „Woda w organizmie”**
6. **Plansza: „Źródło wody”**
7. **Plansza: „Dlaczego potrzebujemy wody?”**
8. **Butelka wody 1,5 litrowa** (taką ilością wody dziennie traci organizm trzecioklasisty),
9. **Opowiadanie I. Zając „Choroba żaby Matyldy”**
10. **Papierowa kukielka-żaba**

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie.
2. Burza mózgów: „Woda kojarzy mi się...”.
3. Omówienie doświadczenia – rośliny w trzech różnych warunkach życiowych.
4. Poszukiwanie wody w różnych organizmach – doświadczenie.
5. Zabawa edukacyjna: „Ile jest w nas wody?”
6. Pogadanka – przekazanie informacji o znaczeniu wody dla organizmu człowieka.
7. Zabawa: „Woda jak lustro”.
8. Wysłuchanie opowiadania I. Zając „Choroba żaby Matyldy” i rozmowa.
9. Podsumowanie: rozmowa z dziećmi – jak rozumiesz hasło „Pij wodę na zdrowie”? i ewaluacja zajęć.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie.

Uczniowie siadają w kręgu i zamykają oczy. Nauczyciel czyta zagadkę, która naprowadzi ich na temat dzisiejszej lekcji. Podczas czytania zagadki nauczyciel może dla podpowiedzi skropić uczniów wodą z dziecięcej sikawki lub spryskiwacza.

*Człowiek, pies i kwiat
Potrzebuje jej cały świat
Do mycia i do picia,
Prawdziwy eliksir życia!*

Wszyscy ustalają, że tematem dnia będzie WODA.



2. Burza mózgów: „Woda kojarzy mi się...”

Uczniowie, siedząc w kręgu, kończą zdanie rozpoczęte przez nauczyciela: – *Woda kojarzy mi się z...* (np. pływaniem, deszczem, piciem, statkiem i in.).

3. Omówienie doświadczenia przygotowanego kilka dni wcześniej

Uczniowie badają wygląd roślin umieszczonych w trzech różnych warunkach życiowych: w szklance z wodą czystą, bez wody i wodzie z proszkiem do prania (na pół szklanki wsypać...).

Wniosek: roślinom do życia niezbędna jest woda (podobnie jak zwierzętom), aby dobrze się rozwijały, potrzebują wody czystej.

4. Poszukiwanie wody w różnych organizmach – doświadczenie

Dzieci pod opieką nauczyciela poszukują wody w różnych produktach. Nauczyciel przekrawa na pół cytrynę i wyciska z niej sok do kubeczka, potem pomidor – pojawia się sok, ale jest go mniej niż w cytrynie. Następnie należy rozkroić jabłko – będzie widać, że jest wilgotne, ale soku ręcznie nie da się wycisnąć, wiemy jednak, że tam jest, bo pijemy sok jabłkowy. Następnie należy przekroić listek grubosza lub aloesu. Dzieci oglądają krople wody, które pojawiają się po przecięciu listka. Potem chuchają na swoje dłonie i stwierdzają, że w człowieku też jest woda, bo dłonie zrobiły się wilgotne.

Wniosek: woda występuje w roślinach i zwierzętach, ale w różnej ilości.

5. Zabawa edukacyjna: „Ile jest w nas wody?”

Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki z narysowanymi konturami: niemowlaka, dziecka, osoby dorosłej i osoby starszej. Dzieci mają za zadanie „na wycucie” zamalować, ile wody może być w danym organizmie. Następnie nauczyciel prezentuje planszę „Woda w organizmie” i dzieci porównują swoje rysunki z planszą. Na swoich rysunkach zaznaczają kolorem prawidłowy poziom wody.

6. Pogadanka – przekazanie informacji o znaczeniu wody dla organizmu człowieka

Wicie już, że nasz organizm składa się w dużej części z wody. Zastanówmy się teraz, skąd się bierze woda w organizmie.

Dzieci podają swoje pomysły, a nauczyciel (lub uczeń) zapisuje je na tablicy. Następnie nauczyciel prezentuje planszę „Źródła wody”.

Oczywiście najwięcej wody organizm czerpie z napojów, jednak – jak widzicie – warto jeść owoce i warzywa, które też są źródłem wody dla organizmu.

7. Zabawa ruchowa: „Woda jak lustro”

Dzieci w parach naśladują czynności wykonywane przez koleżkę.

8. Wysłuchanie opowiadania I. Zajac „Choroba żaby Matyldy” i rozmowa

W trakcie czytania nauczyciel kilka razy przerywa czytanie, prosząc uczniów o przewidywanie dalszego ciągu wydarzeń: – Jak myślicie, co się teraz wydarzy? Następnie nauczyciel rozmawia z dziećmi o historii przedstawionej w opowiadaniu. Nauczyciel podaje kukielkę-żabę dzieciom, które odpowiadają na pytania:

- W jakim miejscu dzieje się akcja opowiadania?
- Kto występuje w opowiadaniu?
- Co stało się żabie Matyldzie?
- Co było przyczyną choroby Matyldy?
- Kto ponosi winę za chorobę Matyldy?
- W jaki sposób mąż pomógł żonie?



- Jakie postanowienie podjęli ludzie, zobaczywszy zachowanie zwierząt?

9. Podsumowanie: rozmowa z dziećmi – jak rozumiesz słowa „Pij wodę na zdrowie”?

Uczniowie starają się znaleźć jak najwięcej argumentów za tym, że picie wody jest konieczne dla naszego zdrowia. Z rozmowy wyciągamy wniosek, że picie wody jest warunkiem zdrowia, czyli prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Pomocna będzie plansza „Dlaczego potrzebujemy wody?”.

Na zakończenie dzieci siadają w kręgu. Nauczyciel trzyma w rękach butelkę z wodą i, przekazując ją uczniom, prosi o dokończenie zdań:

- Najbardziej zaciekało mnie, że...
- Przekonałem się, że...
- Poznałem...
- Udało mi się...
- Muszę jeszcze popracować nad...

PRACA DOMOWA:

1. Karta pracy ucznia „Woda na zdrowie”.

Opracowano na podstawie scenariusza Moniki Szczepańskiej.



.....

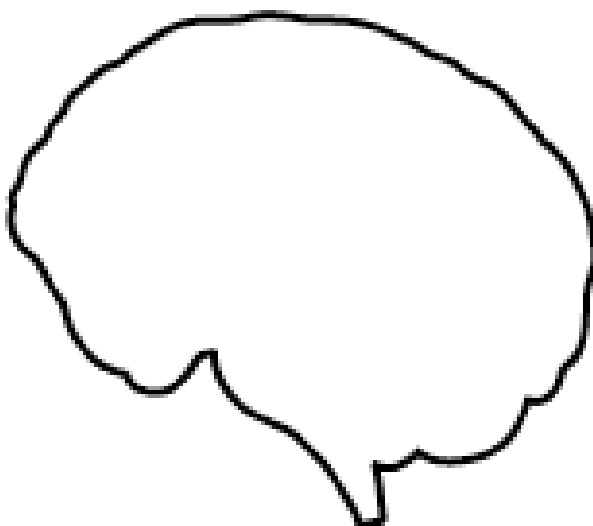
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

WODA NA ZDROWIE

Ile wody jest w mózgu?

Organizm człowieka składa się w dużej mierze z wody, której potrzebuje, żeby prawidłowo funkcjonować. Niedobór wody szczególnie źle wpływa na pracę mózgu. Dlaczego? Ponieważ mózg składa się w dużej części z wody. Jeśli cały mózg podzielić na 10 części, to 7,5 z nich będzie stanowiła woda. Jeśli za mało pijesz, możesz mieć kłopoty z pamięcią i koncentracją, wtedy trudniej jest uważać na lekcji, rozwiązywać zadania, czy nauczyć się wiersza na pamięć. Dlatego pamiętaj o piciu wody! **Zamaluj taką część mózgu, jaką stanowi w nim woda.**



Uzupełnij zdanie podanymi wyrazami:

Kiedy nie brakuje, dobrze

(pracuje, wody, mózg)

Kącik dla Mamy i Taty

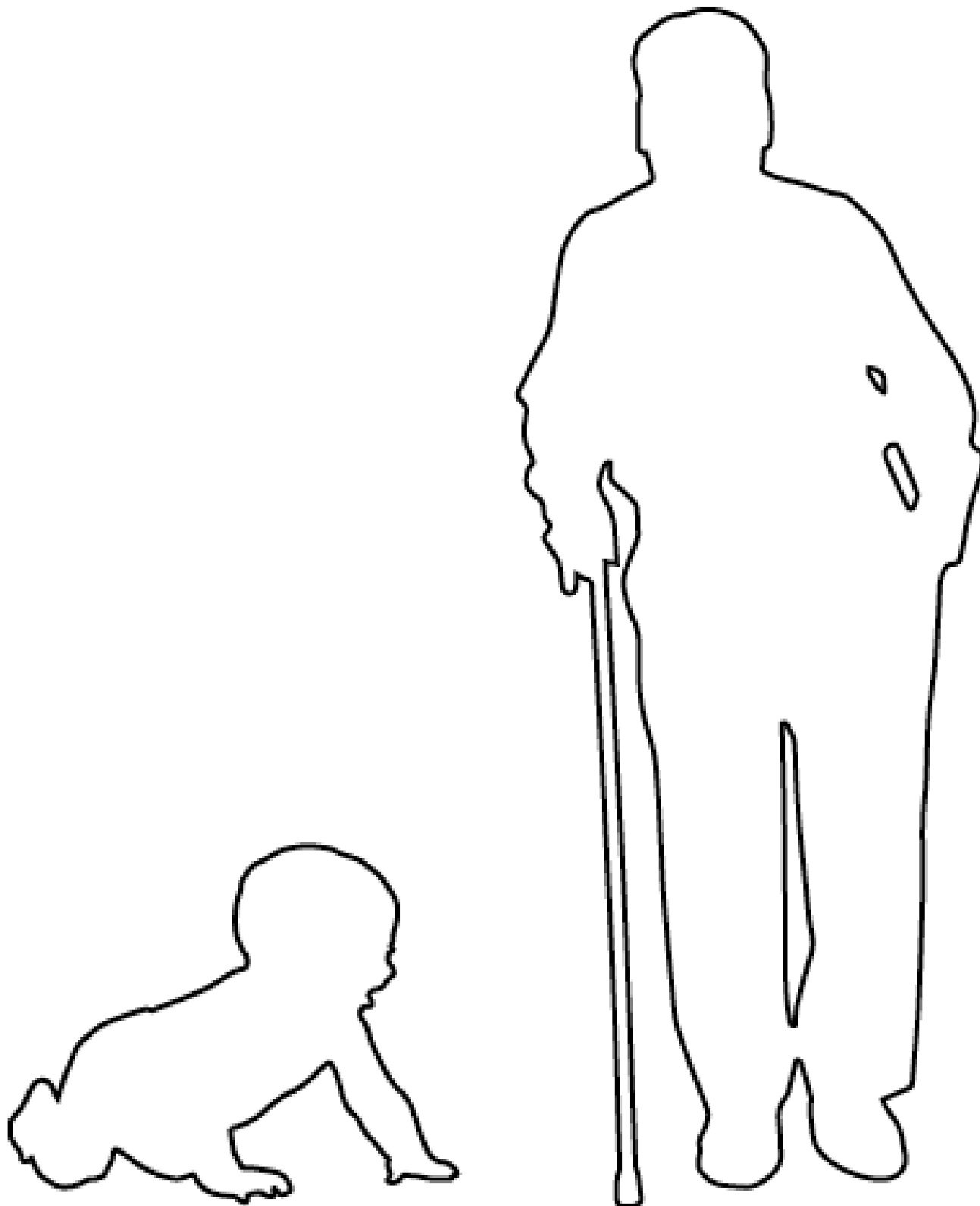
Drodzy Rodzice! Na pewno nieraz staliście przed długą półką sklepową z napojami, zastanawiając się, który napój z przebogatej oferty wybrać dla swojego dziecka. Zdradzamy, jak uporać się z tym problemem. Otóż najzdrowszym, najlepiej gaszącym pragnienie, dostarczającym ważne dla organizmu składniki mineralne i... najtańszym napojem jest po prostu niegazowana woda mineralna. Organizmowi, zwłaszcza młodemu, rozwijającemu się, stanowczo nie służą dodawane do napojów: barwniki, konserwanty, substancje słodzące, zapachowe, dodatki smakowe i in. Czysta woda mineralna to właśnie to, czego organizm najbardziej potrzebuje! Można wzbogacić jej smak, dodając plasterki cytryny czy pomarańczy.



MATERIAŁY POMOCNICZE

WODA NA ZDROWIE

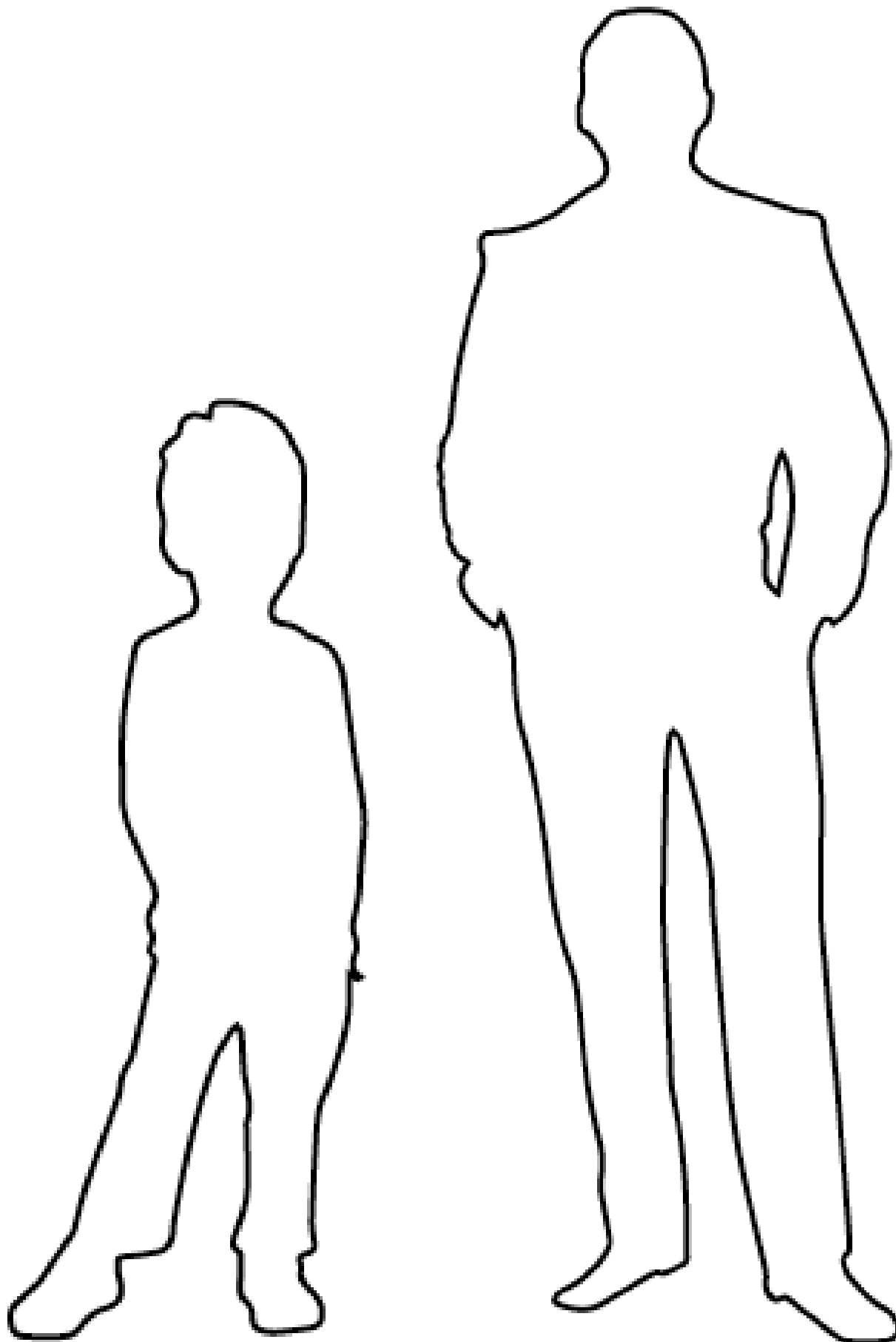
Kartki z konturami (niemowlę, starsza osoba, dziecko, dorosły).



Zdrowo jem, więcej wiem!



EDYCJA 2018/2019
JESIEŃ





Opowiadanie I. Zając „Choroba żaby Matyldy”

„Choroba żaby Matyldy” Iwona Zając

Żaba Matylda mieszkała ze swoim mężem Leonem i z dziećmi nad rzeką. Wkrótce rodzina miała się powiększyć. Matylda miała złożyć skrzek, z którego wylęgną się kijanki. Wiedli tam szczęśliwe życie, aż do dnia, w którym Matylda zachorowała. Bolały ją brzuch i głowa, piekły oczy i skóra. Żaba nie mogła się już doczekać powrotu swojej rodziny przebywającej z wizytą u wuja Teodora. Na szczęście wrócili do domu o jeden dzień wcześniej. Leon przywitał żonę i z troską zapytał:

– Czy ty się dobrze czujesz?

– Nie, jest mi niedobrze i w ogóle czuję się bardzo źle.

– Może się przeziębiłaś albo zjadłaś nieświeżą muchę?

– Nie, na pewno nie, przecież jak zwykle polowałam nad naszą rzeką. Nigdzie nie chodziłam. Cały czas byłam tu, na miejscu, bo jestem już ciężka, a poza tym przygotowywałam pokój dla dzieci. Miała to być niespodzianka dla ciebie, ale nie byłam w stanie jej skończyć.

– Połóż się tu, na miękkim listku, ja się rozglądnę, a Dosię wyślę po doktora. On na pewno Ci pomoże.

Dosia poszła po doktora, a bardzo zmartwiony Leon zaczął szukać przyczyny złego stanu Matyldy. Sprawdził las, w którym łowili owady, ale wszystko było tak jak dawniej. Pięknie, zielono i pachnąco. Poszedł więc nad jezioro. Już z oddali poczuł niemiły zapach, a gdy się zbliżył, również i kolor wody wydawał mu się jakiś inny. Pochylił się niżej, bo do wody nie chciał wskoczyć i zobaczył coś dziwnego. Małe rybki płynęły wolniutko i z trudnością oddychały. Gdy zobaczyły Leona, cichutko zawołały:

– Uciekaj stąd!

– Przyglądając się uważniej, zobaczył na wodzie spienione smugi. Co sił w nogach skoczył do żony i powiedział:

– Domyślam się przyczyny twojej choroby. Jezioro jest zabrudzone. Teraz tylko muszę zobaczyć, skąd się wzięły w nim te brudy.

– Nie wiem, czy to dobry pomysł. Boję się o ciebie – rzekła Matylda.

– Nie bój się, będę ostrożny. Przecież muszę coś zrobić, bo gdzie będziemy wychowywali nasze maleństwa? – i ruszył w drogę.

Leon nie musiał długo wędrować. Wkrótce zobaczył, że jacyś ludzie na brzegu jeziora, śmiejąc się i rozmawiając, myją swoje auta.

Leon wrócił do żony nad jezioro. Zwołał na pomoc wszystkie zwierzęta, małe i duże. Opowiedział im, co widział. Zaczęła się narada. Leśni i wodni przyjaciele żabiej rodziny postanowili, że jakimś sposobem zmuszą ludzi do opuszczenia brzegu. Całą gromadą wyruszyli na miejsce, gdzie byli winowajcy. Zwierzęta stanęły na przeciwległym brzegu i pochylając się nad wodą, dawały sygnały, że chcą się napić, ale nie mogą, a przy tym każde wydawało swój charakterystyczny dla siebie głos. Zdziwieni i przestraszeni ludzie przyglądali się poczynaniom zwierząt. Jeden z nich zawołał:

– Co tu się dzieje?

– Nie wiem, ale one chyba coś od nas chcą – rzekł drugi.

– Wiesz, ty chyba masz rację – powiedział po chwili zastanowienia trzeci – Wystarczy się przyjrzeć ich zachowaniu, przecież one pokazują nam, że chcą się napić.



– I co z tego? – zawołał drugi.

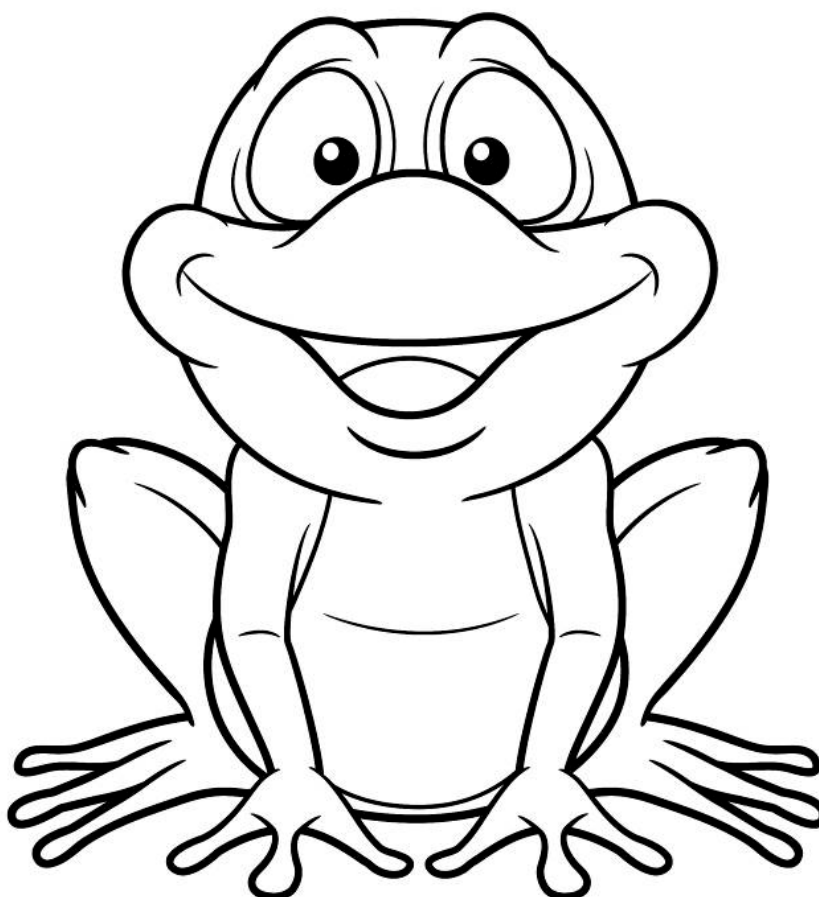
– Jak to co? – odpowiedział trzeci - A co mają pić, skoro zabrudziliśmy im wodę płynami i olejami?

Zdziwieni, ale i zawstydzeni mężczyźni wyprowadzili samochody i czym prędzej odjechali. Postanowili, że już tak niemądrze nigdy nie postąpią. Leon zadowolony z siebie i takiego obrotu sytuacji, bardzo pragnął podzielić się swoją radością z Matyldą. Wielkimi susami wracał do domu. Z daleka już zobaczył żonę, przy której siedziały starsze córki i doktor. Czekala na niego też niespodzianka - kilkanaście maleńkich kijanek, które wylęgły się ze skrzeku. Matylda czuła się i wyglądała lepiej. Była szczęśliwa, że mąż już wrócił. Doktor potwierdził, że przyczyną jej choroby była zanieczyszczona woda. Leon cieszył się, że jego maleństwa będą miały odpowiednie warunki, aby stać się pięknymi żabkami. Był także dumny, że ma wokół siebie takich przyjaciół. Zadowolone z zachowania ludzi zwierzęta, przyglądały się, jak z dnia na dzień woda w jeziorze robi się coraz czystsza i bardziej przejrzysta. Nad wodę powróciła radość.

Źródło: „Pakiet edukacyjny WODA” E. Gierek, I. Zajęc: Opowiadania, s. 3,
Fundacja Wspierania Inicjatyw Ekologicznych, 2010 rok

Papierowa kukietka-żaba

Żabę należy wyciąć, pokolorować i przykleić na patyczek

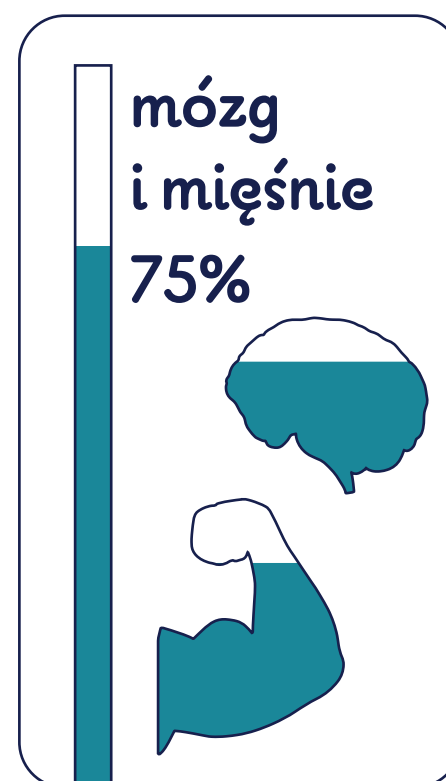
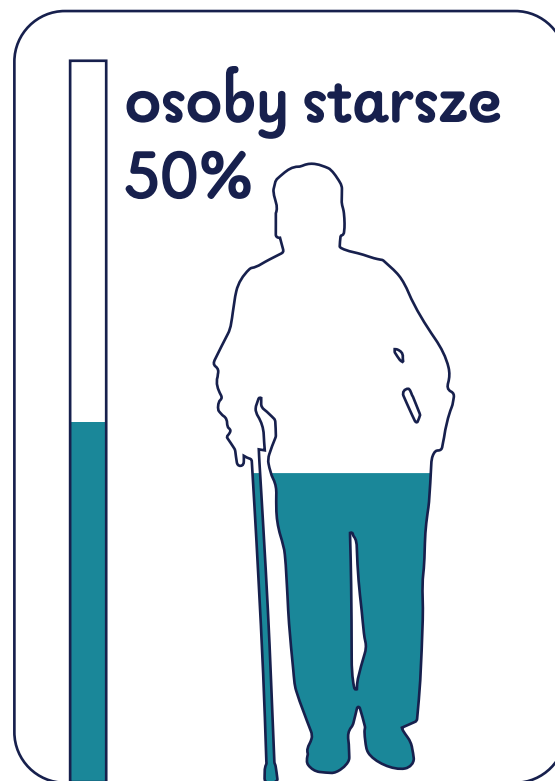
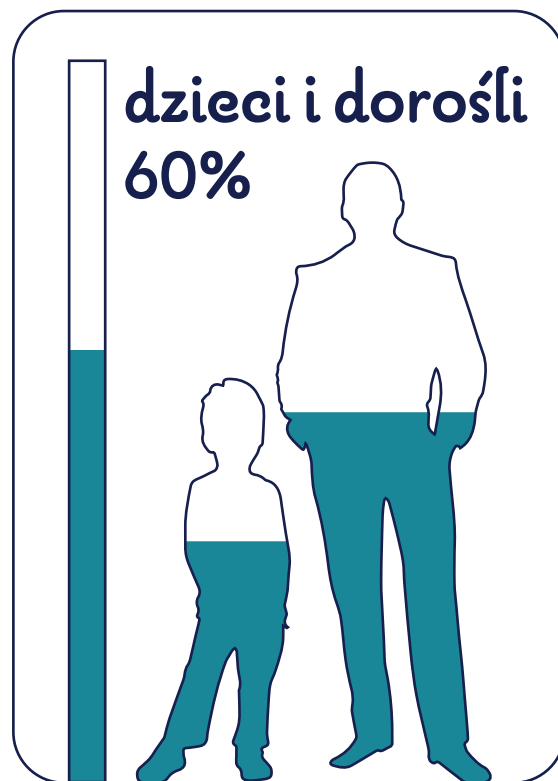
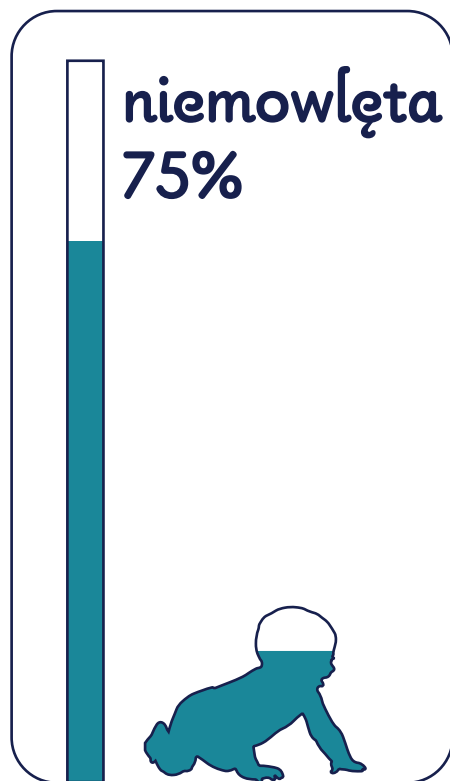


Plansze (na następnych stronach):

- Zawartość wody w organizmie
- Źródła wody w żywności
- Dlaczego woda jest ważna?

Zdrowo jem, więcej wiem!

Zawartość wody w organizmie



Zdrowo jem, więcej wiem!

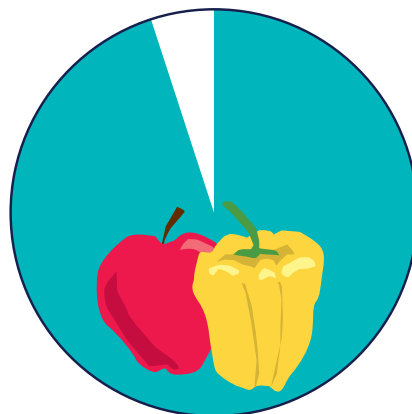
Źródła wody w żywności

(poniżej podano procentową zawartość wody w produktach spożywczych)

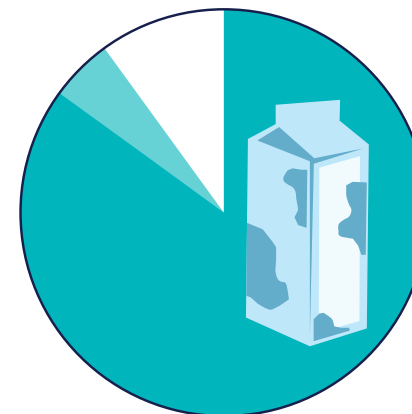
woda
100%



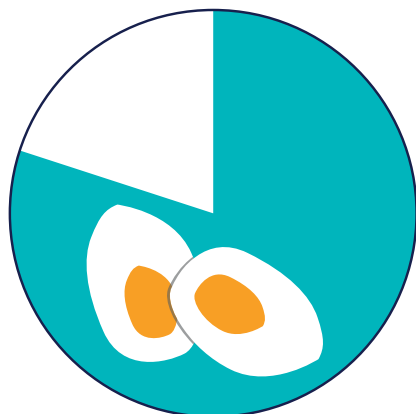
owoce i warzywa
95%



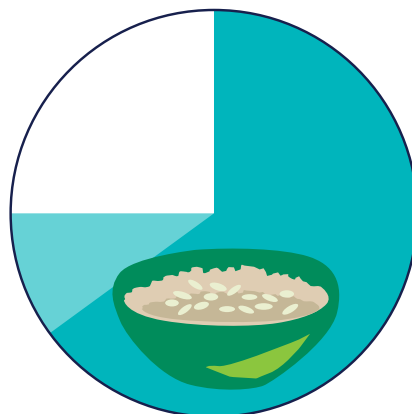
mleko i napoje mleczne
85-90%



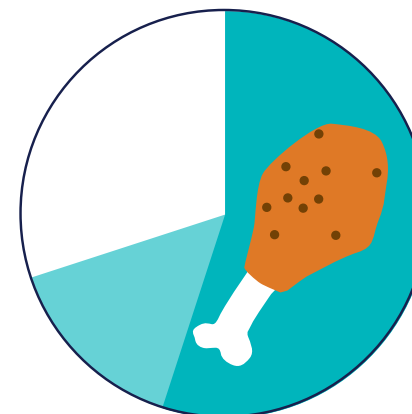
jajka
80%



kasze, ryż, makarony
65-75%



mięso, ryby
55-70%



Zdrowo jem, więcej wiem!

Dlaczego woda jest ważna?

Wchodzi w skład wszystkich komórek i tkanek w naszych organizmach – nawet kości i zęby ją zawierają. Dzięki niej nasze organizmy prawidłowo działają.

Woda:

- 🔹 Pomaga w trawieniu pokarmów i rozprowadza po całym organizmie składniki odżywcze np. witaminy;
- 🔹 Pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała. Krew, która zawiera dużo wody, krąży po organizmie i rozporowadza ciepło. Gdy jest nam za gorąco, woda paruje przez skórę i zabiera ze sobą nadmiar ciepła - wtedy na naszej skórze pojawia się pot;
- 🔹 Pomaga w oddychaniu. Nawilża wdychane przez nas powietrze – suche powietrze ułatwia przedostanie się drobnoustrojów do naszego organizmu.
- 🔹 Chroni przed uszkodzeniem mózg, rdzeń kręgowy, a także gałki oczne i stawy (np. łokcie, kolana).
- 🔹 Oczyszcza nasze organizmy ze szkodliwych substancji.