

HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

Czas trwania: 60 minut

Cele ogólne:

- poszerzanie wiedzy na temat higieny osobistej oraz środków do dbania o nią
- rozwijanie umiejętności uważnego słuchania
- doskonalenie umiejętności wypowiadania się na określony temat z poszanowaniem praw innych
- poszerzanie doświadczeń dotykowych
- wzbogacenie wiedzy na temat sposobów dbania o zdrowie
- rozwijanie umiejętności dramowych
- zachęcanie do rysowania na określony temat

Cele operacyjne:

- wie czym jest higiena osobista i zna środki czystości do dbania o nią
- rozwiązuje zagadki słuchowe i dotykowe
- wypowiada się na temat, szanując wypowiedzi kolegów i koleżanek
- zna sposoby w jakie można dbać o swoje zdrowie
- potrafi określić czy zdanie jest prawdziwe czy fałszywe
- naśladuje czynności higieniczne
- rysuje na określony temat
- sprząta po skończonej pracy plastycznej
- wypowiada się na temat wykonanej pracy

Metody: oglądowa, słowna, aktywizująca, czynna

Formy: grupowa, indywidualna

Środki dydaktyczne: brysol, mazaki, mydło, grzebień, chusteczki higieniczne, szczoteczkę do zębów, pastę, szampon, ręcznik, płyn do płukania ust, materiałowy worek, taśma malarska lub skakanka, kredki, ilustracja: głowy, zębów, ciała, kartki białe a5

Podstawa programowa: I5, I7, II8, III8, III9, IV2, IV5, IV7, IV8, IV12

Kompetencje kluczowe: 1, 3, 5



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

Przebieg:

I. Powitanie dzieci. Wprowadzenie tematu. Zagadki dla dzieci:

Chociaż mam zęby,

To nic nie jadam,

Tylko splątane

Włosy układam.- *odp. grzebień*

Kolorowa rączka,

Czuprynka "na jeża"

Kiedy z niej korzystam,

To zęby wyszczerzam.- *odp. szczoteczka do zębów*

Spogląda z wysoka

Na kurki, na wannę,

Gdy go używasz,

Udaje fontannę.- *odp. prysznic*

Schowata się w tubie,

Używać jej lubię,

A i mała szczotka

Chętnie się z nią spotka.- *odp. pasta do zębów*

Przyjemnie pachnie,

ładnie się pieni,

Brudne ręce

W czyste zamieni.- *odp. mydło*

Do suchej nitki moknie nieraz,

Gdy po kąpieli ciało wycierasz.- *odp. ręcznik*



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

II. „Jak sportowiec dba o higienę?”- burza mózgów. Nauczyciel zapisuje na środku hasło oraz pomysły dzieci, zachęcając ich do swobodnych wypowiedzi. Następnie dzieci oglądają prezentację o higienie sportowca (załącznik nr 1)

III. „Zaczarowany worek”- nauczyciel umieszcza w nieprzezroczystym worku środki do higieny osobistej (np.: mydło, grzebień, chusteczki higieniczne, szczoteczkę do zębów, pastę, szampon, ręcznik, płyn do płukania ust) , zadaniem dzieci jest odgadnięcie jaką rzecz trzymają w ręce mając zawiązane oczy.

IV. Zabawa ruchowa Tak/ Nie

Nauczyciel na środku sali robi linie. Określa, po której stronie jest „tak”, a po której „nie”.

Zadaje pytania, na które dzieci odpowiadają przeskakując na właściwą stronę.

Pytania:

- Należy myć ręce przed każdym posiłkiem.
- Należy myć ręce po każdym treningu sportowym.
- Nie trzeba myć rąk po powrocie z podwórka.
- Aby zęby były zdrowe trzeba myć je raz w tygodniu.
- Myjemy zęby przynajmniej dwa razy dziennie- rano i wieczorem.
- Najwięcej witamin mają słodczyce.
- Sport dobrze wpływa na zdrowie.
- Wirusy i zarazki przenoszą się przez brudny sprzęt sportowy.
- Nie wszyscy ludzie muszą dbać o higienę osobistą.
- Po zajęciach sportowych trzeba zmienić ubranie (np. koszulkę)



HIGIENA MAŁEGO SPORTOWCA

V. Zabawa ruchowo- naśladowcza „Dbam o higienę”

Dzieci chodzą po sali w rytm nagrania. Gdy muzyka zatrzymuje się nauczyciel podaje czynność, którą przedstawiają dzieci, np.: mycie włosów, mycie rąk, kąpiel, mycie zębów.

VI. Zabawa matematyczna doskonaląca umiejętność klasyfikowania.

„Co do czego?” Nauczyciel kładzie na środku dywanu wszystkie przedmioty z zadania 1. Prosi, aby dzieci pomyślały w jaki sposób można posegregować je, ze względu na jaką kategorię. Dzieci dzielą przedmioty np.: do higieny włosów, do ciała, do buzi.

VII. Praca plastyczna- „Każdy sportowiec dba o higienę!”

Dzieci rysują kredkami na kartkach a5 to w jaki sposób one najchętniej dbają o higienę osobistą po treningu, po zajęciach sportowych itp.. Prace przyklejane są na brystolu wokół tego hasła.

lub “Torba sportowca” (załącznik nr 2)

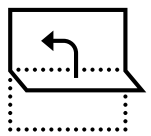
Dzieci wycinają z kartki wydrukowaną torbę sportową (najpierw zginamy kartkę na pół a potem wycinamy torbę tak, aby dolna krawędź torby nie była przecięta, torba ma się rozkładać/otwierać) i rysują wew jakie produkty do higieny osobistej przydadzą się sportowcom na treningach.

V. Podsumowanie zajęć, wspólne oglądanie prac. Pożegnanie.





2
✂



1

