SCENARIUSZE ZAJĘĆ LEKCYJNYCH DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ PODSTAWOWYCH W ZAKRESIE PRAWIDŁOWEGO NAWODNIENIA ORGANIZMU

Jednym z głównych zadań środowiska szkolnego jest promowanie zachowań prozdrowotnych. Zapoznanie dzieci z rolą prawidłowego nawodnienia organizmu stanowi podstawę działań mających na celu kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wczesnoszkolna edukacja żywieniowa stanowi ważny element profilaktyki zdrowotnej, dzięki której dziecko uczy się odpowiedzialności za własne zdrowie.

Przedstawione scenariusze zajęć lekcyjnych dla nauczycieli klas szkół podstawowych, mogą stanowić wartościową pomoc w realizacji szkolnej profilaktyki zdrowotnej. Konspekty przygotowano na różnych poziomach trudności, co umożliwia ich zastosowanie w różnych grupach wiekowych dzieci.

Treści merytoryczne na temat prawidłowego nawodnienia organizmu, które mogą być przydatne do przeprowadzenia lekcji, znajdują się na stronie internetowej programu „Wybieram Wodę" – www.wybieramwode.pl.

TEMAT 1. Od kropli wody do organizmu człowieka

1. Cel główny
Uczeń wie dlaczego woda jest niezbędnym elementem prawidłowej diety.

2. Cele szczegółowe
1. Uczeń wie, że woda jest głównym składnikiem jego organizmu.
2. Uczeń potrafi wymienić źródła wody w diecie.
3. Uczeń wie, ile wody powinien spożywać w ciągu dnia.
4. Uczeń potrafi omówić drogi utraty wody z organizmu.

3. Czas trwania zajęć
45 minut

4. Metody prowadzenia zajęć
Pogadanka, dyskusja, rozwiązywanie zadań

5. Środki dydaktyczne
Butelki/dzbanek wody, szklanki, schematy na kartkach, kredki, pomarańcza

6. Przebieg zajęć
a) Nauczyciel zadaje uczniom zagadkę:
„Jest pod ziemią, na ziemi i w niebie,
Nawet trochę jest jej w chlebie,
Służy do prania, mycia i picia,
Nie byłoby bez niej życia.”
Dzieci odgadują zagadkę. Nauczyciel zapisuje na tablicy słowo WODA (lub prosi o to jednego z uczniów). Nauczyciel stawia na stoliku butelkę/dzbanek wody i szklankę. Pyta uczniów, jakie zwierzęta nie mogłyby żyć bez wody (*Dzieci w pierwszej kolejności wymienią zwierzęta morskie. Należy zwrócić uwagę, iż każde zwierzę, nawet mimo zgromadzonych zapasów - jak np. wielbłąd, nie może przetrwać bez wody dłuższego okresu czasu*). Następnie nauczyciel pyta, czy rośliny mogłyby żyć bez wody.
Wszystkie odpowiedzi uczniów należy podsumować, zwracając uwagę na to, że życie bez wody nie jest możliwe, nie tylko w przypadku zwierząt czy roślin, ale też człowieka.

b) Nauczyciel nalewa wodę do szklanki, tłumacząc jednocześnie uczniom, że jest ona jednym z głównych składników ich ciała, dlatego codziennie muszą wypijać odpowiednią ilość płynów.
Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki z rysunkiem dziewczynki i chłopca (załącznik 1a) i prosi, aby uczniowie zastanowili się, ile szklanek wody znajduje się w ich organizmie. Nauczyciel prosi, aby podniosły ręce te dzieci, które sądzą, że w ich ciele jest około 10 szklanek wody.

Uczniowie, którzy sądzą, że w ich ciele znajduje się 30 szklanek proszeni są o wstanie z krzeseł, natomiast dzieci, które sądzą, że w ich organizmie jest ponad 60 szklanek wody proszone są, aby stanęły obok stolika z wodą.
Nauczyciel podkreśla, że woda jest głównym składnikiem organizmu człowieka (*stanowi ok. 60% organizmu*) i wskazuje prawidłową odpowiedź (*ponad 60 szklanek wody w organizmie dzieci o masie ciała ok. 30 kg*). Prosi, aby dzieci wpisały na rysunku prawidłową odpowiedź.

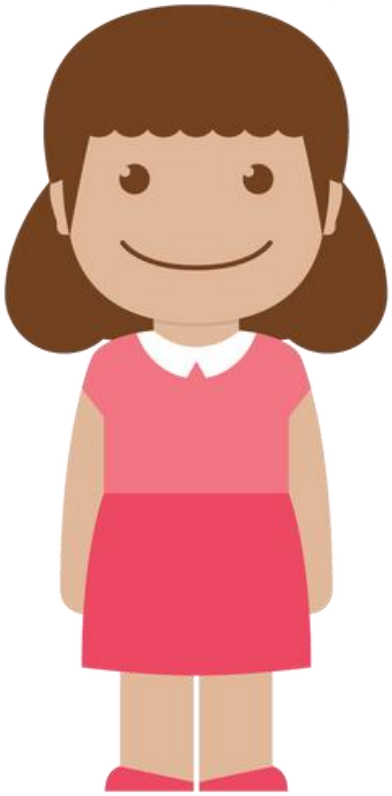
c) Nauczyciel tłumaczy dzieciom, że każda komórka ich organizmu składa się z wody, pomimo tego, że jej nie widać. Opowiada uczniom, że woda znajduje się we krwi i narządach (*prosi o wymienienie przykładowych narządów*). Nauczyciel może zobrazować to zjawisko na przykładzie owocu, np. pomarańczy. (*Wyjaśnia uczniom, że woda znajduje się w małych i dużych przestrzeniach naszego ciała, tak jak w cząstkach pomarańczy. Po przekrojeniu pomarańczy woda się z niej samoistnie nie wydobywa, ponieważ znajduje się w przestrzeniach otoczonych błonkami. Podobnie jest z organizmem - składa się on z wielu komórek, w skład których wchodzi woda, chociaż nie jest widoczna gołym okiem.).*

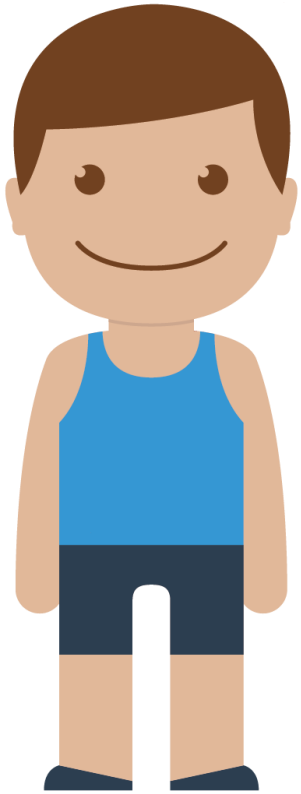
d) Nauczyciel pyta dzieci, w jaki sposób nawadniają organizm i jak często piją płyny. Dopytuje, jakie produkty żywnościowe/potrawy zawierają dużo wody. Nauczyciel pyta dzieci, jaki napój powinien być przez nie najczęściej spożywany i w jakiej ilości. Jednocześnie rozdaje uczniom rysunki z labiryntem (załącznik 1b) i prosi, aby uczniowie odnaleźli drogę do butelki (*prawidłową drogę wskazuje różowa strzałka*).

e) Nauczyciel rozdaje dzieciom rysunki (załącznik 1c) i prosi je, aby odnalazły na nich szklanki. Informuje uczniów, iż rozwiązanie tego zadania jest wskazówką, ile wody (ze wszystkich źródeł) w przeliczeniu na szklanki powinny spożywać każdego dnia. **Uczniowie powinni odnaleźć 8 szklanek. Nauczyciel pyta uczniów, ile codziennie wypijają płynów, w tym wody. Zwraca uwagę, że zapotrzebowanie na wodę przez płyny pokrywane jest w około 70-80% (ok. 6 szklanek).** Natomiast pozostałą część zapotrzebowania pokrywa żywność stała, np. warzywa i owoce. Nauczyciel pyta dzieci, dlaczego picie wody jest zdrowe i jaką pełni rolę w organizmie.

f) Nauczyciel pyta dzieci, kiedy tracimy wodę z organizmu (*dzieci powinny wymienić np. wytwarzanie potu podczas aktywności fizycznej czy gorącej pogody, oddychanie, siusianie itd.*) i w trakcie rozmowy prosi dzieci, aby czerwonymi strzałkami zaznaczyły na rysunku (załącznik 1a) miejsca utraty wody z organizmu (*skóra-parowanie, nos-oddech, krocze-siusianie i wypróżnianie*). Nauczyciel mówi o różnych miejscach utraty wody, podkreślając, że jest tylko jeden sposób na uzupełnienie płynów – picie. Prosi uczniów o zaznaczenie zieloną strzałką ust, czyli jedynego miejsca, dzięki któremu nawadniany jest organizm.

Nauczyciel podsumowuje lekcję i podkreśla, że woda powinna być głównym napojem w diecie ucznia, ponieważ odgrywa ważną rolę dla organizmu. **Na zakończenie lekcji nauczyciel rozdaje butelkę/szklankę wody każdemu uczniowi i razem ją wypijają.**

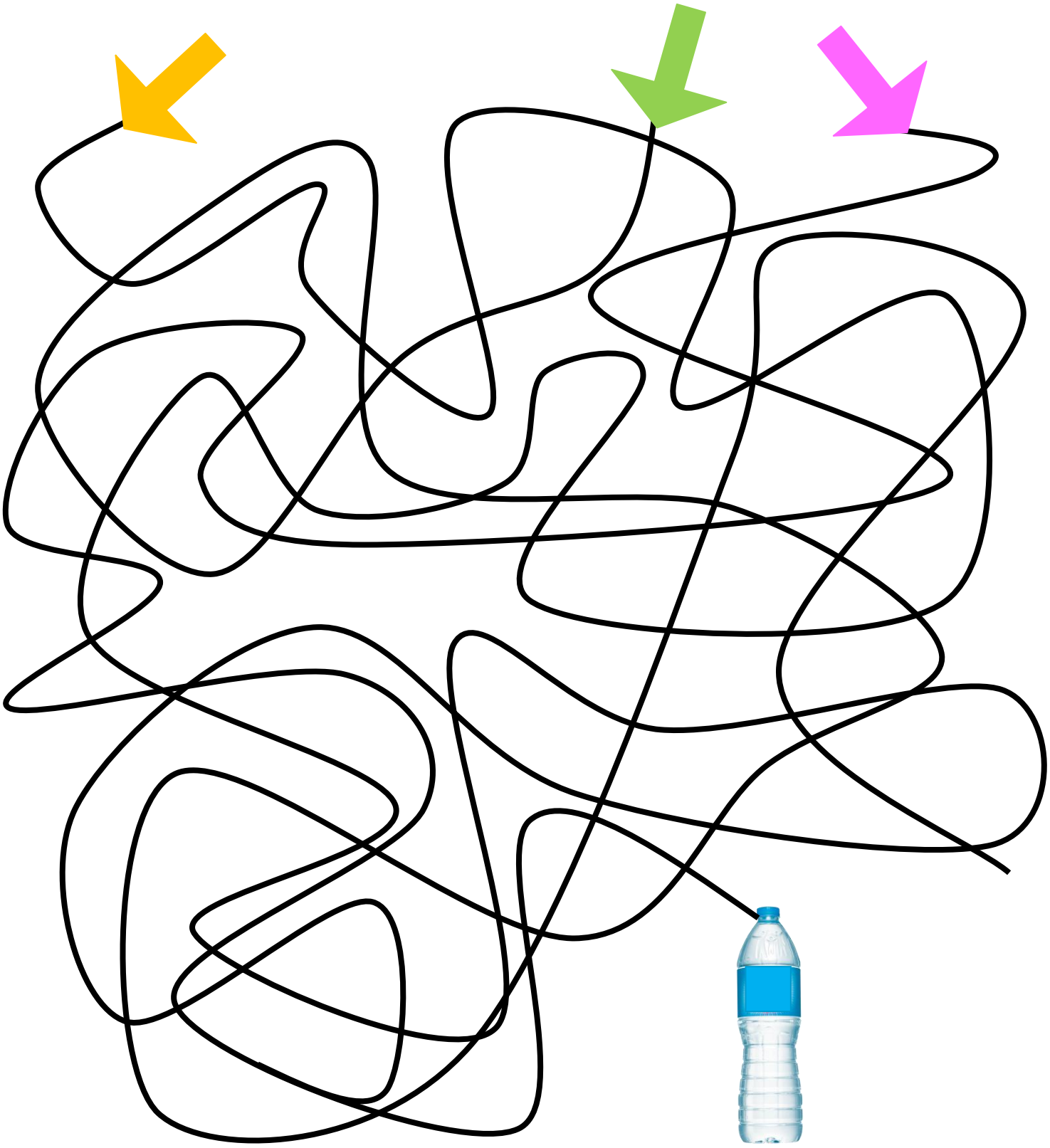




W moim ciele znajduje się …… szklanek wody.

Załącznik 1b

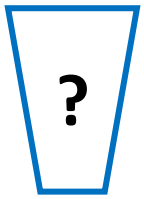
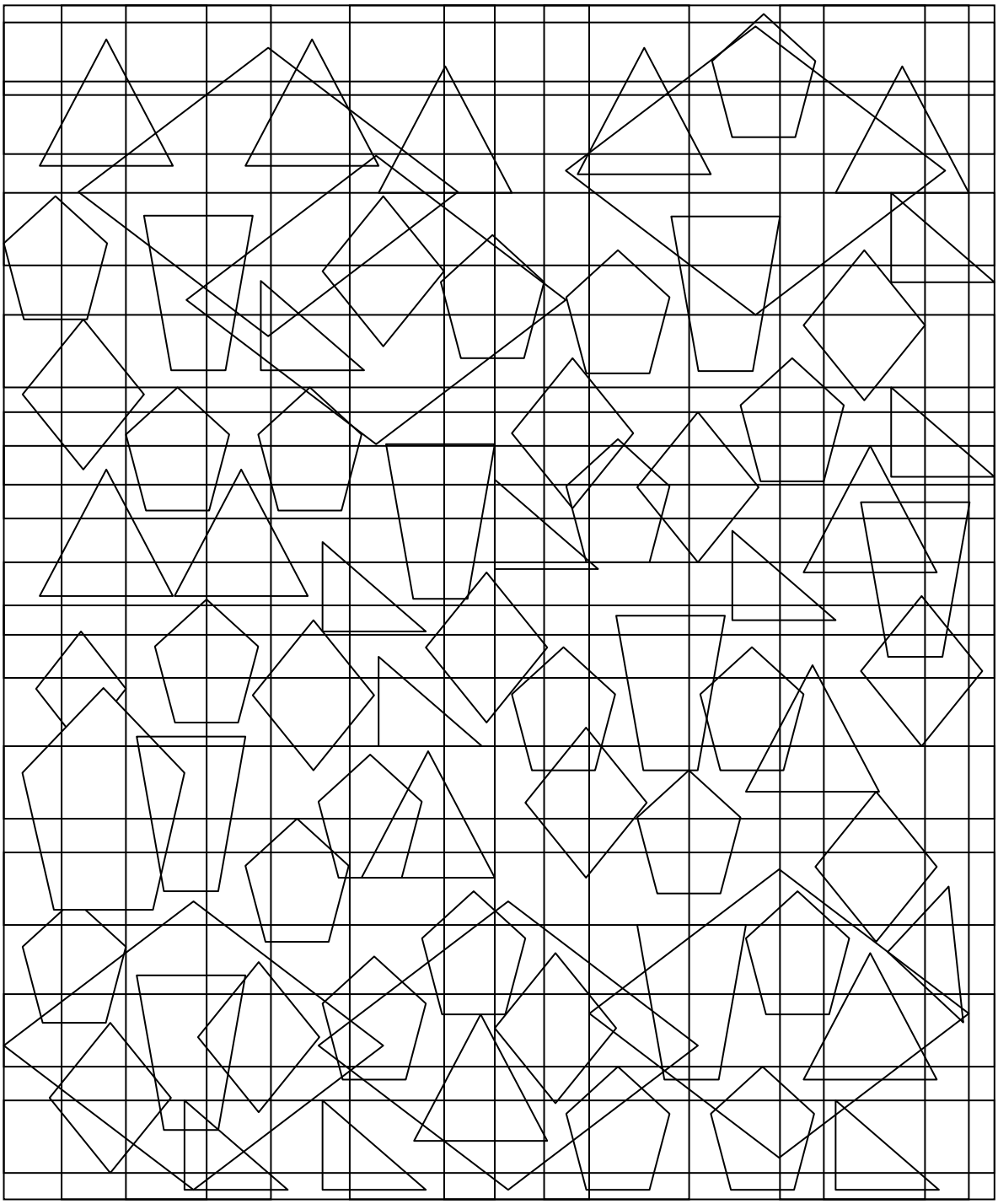
Sprawdź, która droga prowadzi do butelki wody.



www.wybieramwode.pl

PATRONATY

Załącznik 1c

Ile szklanek znajduje się na rysunku?

Odnalezione szklanki obrysuj niebieskim kolorem.