Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Tytuł lekcji: Trzy Klucze do Super-Mocy: Jak Dbać o Swoje Ciało?

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji: Uczeń będzie wiedział:

- Czym jest „trójkąt dobrostanu” człowieka.
- Jakie są trzy główne filary zdrowia: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna i odpoczynek.
- Dlaczego zdrowe jedzenie jest „paliwem” dla organizmu, a woda jest niezbędna do życia.
- Dlaczego ruch jest ważny dla siły mięśni oraz dla pracy mózgu.
- Dlaczego sen jest potrzebny do regeneracji („ładowania baterii”) i porządkowania informacji.

Co się zmieni po lekcji:

- Uczeń będzie potrafił wymienić 3 podstawowe zasady dbania o zdrowie.
- Uczeń rozwinie świadomość potrzeb własnego ciała.
- Uczeń będzie potrafił wyjaśnić, dlaczego słodycze to tylko „ozdoby” w diecie, a nie jej podstawa.
- Uczeń zrozumie proste analogie (ciało-maszyna, jedzenie-paliwo, sen-ładowarka).

Metody i techniki nauczania:

- **Oglądowa:** pokaz animacji.
- **Słowna:** pogadanka, rozmowa kierowana, burza mózgów.
- **Praktyczna:** praca z kartą pracy, ćwiczenia.
- **Aktywizująca:** zabawa ruchowa, elementy dramy.

Uzupełniające środki dydaktyczne:

- Projektor i ekran (do wyświetlenia animacji).
- Karty pracy (załączniki 1-2).
- Tablica lub duży arkusz papieru, mazaki.
- Trzy duże klucze wycięte z kartonu (dla nauczyciela).
- Kredki dla każdego ucznia.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Przebieg lekcji

1. Wprowadzenie - Tajemnicza Maszyna

N: Nauczyciel wita uczniów i rozpoczyna lekcję od zagadki. *„Czy zdarzyło Wam się kiedyś obudzić z taką energią, że czuliście, że możecie zrobić absolutnie wszystko? A czy pamiętacie takie dni, gdy już od rana czuliście się zmęczeni i bez siły do zabawy, jak balonik, z którego ktoś wypuścił powietrze?”* U: Uczniowie dzielą się swoimi doświadczeniami. N: *„Od czego to zależy? Pomyślcie o najbardziej niezwykłej maszynie, jaką znacie. Lepszej niż komputer i szybszej niż rakieta kosmiczna. Tą maszyną jest Wasze ciało! To najwspanialszy pojazd, jaki macie. Ale każda maszyna potrzebuje odpowiedniej troski, żeby dobrze działać. Dziś poszukamy trzech głównych kluczy, które uruchamiają naszą super-moc.”*

2. Wyświetlenie Animacji - „Trójkąt Dobrostanu”

N: *„A teraz obejrzymy krótki film o tej niezwykłej maszynie i trzech kluczach, które sprawiają, że ona działa.”*

3. Omówienie Animacji - Mapa Trzech Kluczy

N: Po obejrzeniu animacji, nauczyciel trzyma w ręku trzy przygotowane wcześniej kartonowe klucze. *„Jakie trzy klucze do super-mocy poznaliście w filmie?”* U: Uczniowie wymieniają: jedzenie (paliwo), ruch i sen (odpoczynek). N: Nauczyciel rysuje na tablicy duży trójkąt. W każdym rogu przyczepia jeden klucz i zapisuje hasło: **JEDZENIE**, **RUCH**, **SEN**. *„To jest nasz Trójkąt Dobrostanu. Omówmy każdy klucz po kolei.”*

4. Klucz 1: Dobre Paliwo (Jedzenie i Woda)

N: *„Czym jest pierwszy klucz? Tak, to PALIWO, czyli zdrowe jedzenie. Film porównał nasze ciało do budowy domu. Co było mocnym fundamentem, czyli podstawą?”* U: *„Warzywa i owoce!”* N: *„Zgadza się. A co było ścianami? (Produkty zbożowe). A dachem? (Nabiał, ryby). A czym były słodycze?”* U: *„Tylko małymi ozdobami!”* N: *„Właśnie. A co było najważniejszym składnikiem, bez którego cała budowa by nie ruszyła?”* U: *„Woda!”* N: Nauczyciel rozdaje uczniom **Kartę Pracy 1 (Moja Piramida Paliwa)**. *„Waszym zadaniem jest narysowanie w odpowiednich miejscach piramidy tego, co jecie. Pamiętajcie o tym, co mówił film - co jest fundamentem, a co tylko ozdobą.”* U: Uczniowie wykonują zadanie na karcie pracy.

5. Klucz 2: Ruch - Zabawa „Dotleń Mózg”

N: *„Jaki jest drugi klucz? RUCH! Kiedy się ruszacie, wasze mięśnie i kości stają się silne. Ale ruch daje coś jeszcze bardzo ważnego dla naszej głowy. Co to było?”* U: *„Tlen dla mózgu!”*

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”
Minister Edukacji

N: *„Dokładnie! Wasz mózg, tak jak maszyna, potrzebuje tlenu, żeby dobrze działać, szybko myśleć i łatwo się uczyć. Wstańmy i szybko doładujmy nasze mózgi!”* N: Nauczyciel przeprowadza krótką zabawę ruchową (pauza śródlekcyjna):

- *„Pompujemy tlen do głowy!”* (Uczniowie biegają w miejscu przez 10 sekund).
- *„Wzmacniamy nasze ściany i dach!”* (Uczniowie robią 5 pajacyków).
- *„A teraz naśladujemy jazdę na rowerze!”* (Uczniowie siadają na podłodze i naśladują pedałowanie).
- *„Super! Czujecie, jak mózg lepiej pracuje?”*

6. Klucz 3: Odpoczynek (Sen) - „Ładowanie Baterii”

N: *„Mamy paliwo i mamy ruch. Ale co się stanie, jeśli nasza wspaniała maszyna, na przykład smartfon, ma tylko 1% baterii?”* U: *„Nie działa! Wyłącza się!”* N: *„Nasz organizm działa podobnie. Trzeci klucz to SEN. Sen to nasza codzienna, super-ładowarka. Kiedy śpicie, wasze ciało się naprawia. A w mózgu małe, pracowite ludziki porządkują wszystkie informacje z całego dnia. Układają je na półkach, żeby zrobić miejsce na nową wiedzę.”* N: (Elementy dramy) *„Pokażmy, jak ładujemy nasze baterie. Połóżcie głowy na ławkach. Zamykamy oczy... ładujemy... 10%... 50%... 100%. Bateria naładowana! Otworzyć oczy!”* N: *„Pamiętajcie, że w waszym wieku musicie spać około 9 godzin każdej nocy, żeby bateria naładowała się do pełna.”*

7. Praca z Kartą Pracy 2 - Utrwalenie

N: Nauczyciel rozdaje **Kartę Pracy 2 (Dopasuj Klucz do Zamka)**. *„Sprawdźmy, czy pamiętacie, do czego służą nasze trzy klucze. Połączcie linią każdy klucz z zadaniem, które pomaga wykonać.”* U: Uczniowie samodzielnie wykonują zadanie.

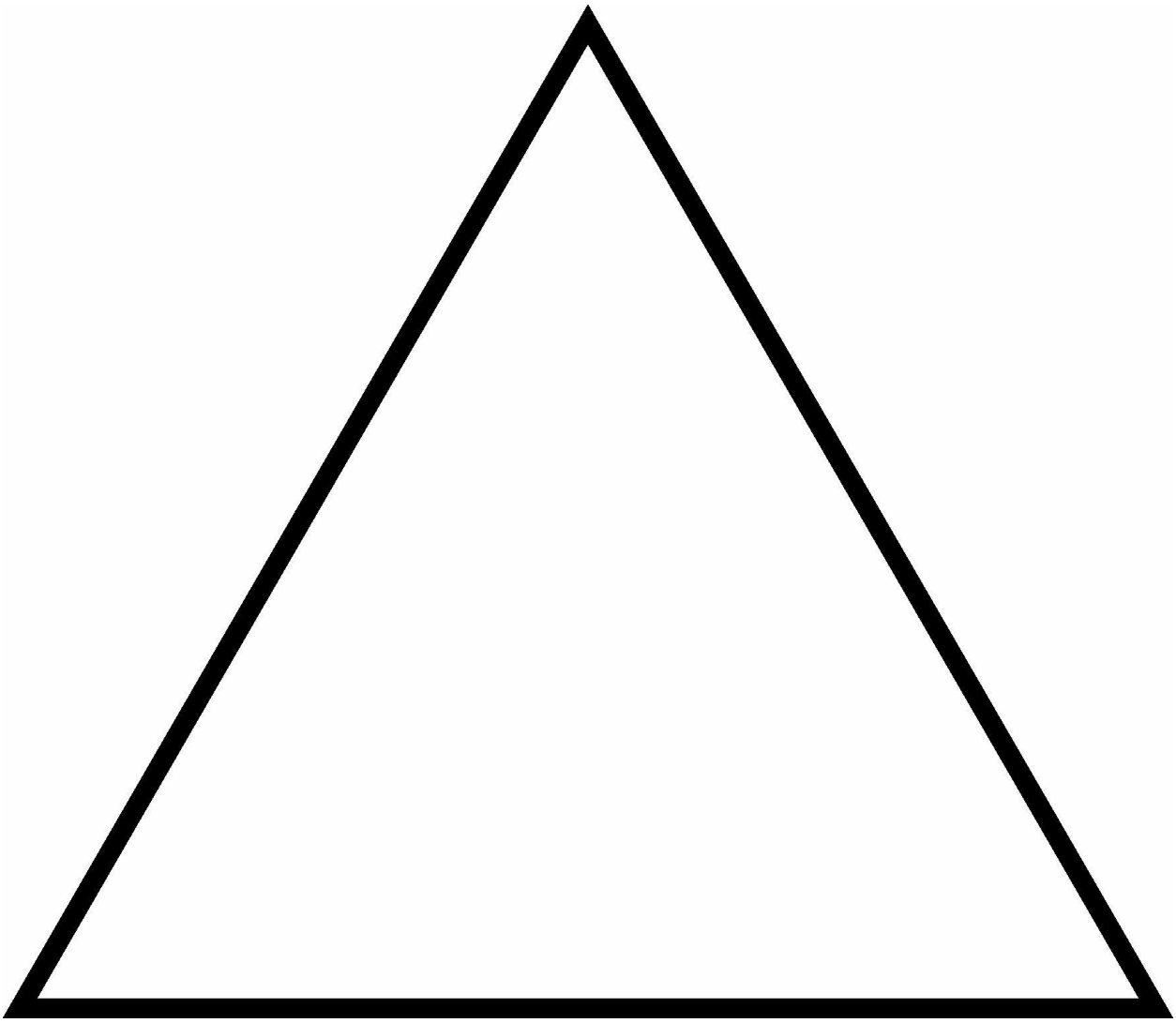
8. Podsumowanie i Ewaluacja

N: *„Zebraliśmy dziś trzy klucze do super-mocy. Kiedy dbacie o jedzenie, ruch i sen, wasza wspaniała maszyna odwdzięcza się siłą i energią. Będziecie mieli moc na naukę, zabawę, a nawet na... przetrwanie zakupów z rodzicami!”*

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 1: Moja Piramida Paliwa

Polecenie: Nasze ciało jest jak dom. Potrzebuje dobrego paliwa (jedzenia) do budowy. Narysuj w odpowiednich miejscach piramidy produkty, które jesz.



Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki” -** interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”

Fundacja „Drabina Rozwoju”
ul. Chmielna 2 lok.31, 00-020 Warszawa
www.drabina.org
Adres do korespondencji:
ul. Ratuszowa 11, 03-450 Warszawa

Karta Pracy 2: Dopasuj Klucz do Zamka

Polecenie: Każdy klucz otwiera odpowiedni zamek w naszej "maszynie". Połącz linią klucz z pasującym do niego zamkiem (zadaniem).

KLUCZE

1. JEDZENIE
2. RUCH
3. SEN

ZAMKI (ZADANIA)

A. Ładowanie baterii i porządkowanie myśli w głowie.

B. Paliwo do budowy mięśni i energia do działania.

C. Siła dla ciała i mnóstwo tlenu dla mózgu.

Projekt: **„Odkrywcza klasa - świat w zasięgu ręki”** - interaktywne pomoce dydaktyczne oraz materiały o charakterze edukacyjnym dla klas 1-3 w zakresie nauk przyrodniczych, ścisłych oraz astronomii i astronautyki
realizowany przez Fundację „Drabina Rozwoju”
Zadanie finansowane ze środków Ministra Edukacji w ramach programu pn. „Odkrywcy”