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: Strażnicy Zdrowia: Nasze Super-Nawyki

Czas trwania: 45 minut

Cele lekcji:

Uczeń będzie wiedział:

- Czym są zarazki i bakterie oraz dlaczego mycie rąk jest kluczowe dla zdrowia.
- Kiedy należy myć ręce (np. przed jedzeniem, po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety).
- Dlaczego należy myć zęby po posiłkach (zapobieganie próchnicy).
- Jakie są korzyści z codziennej kąpieli lub prysznica.
- Dlaczego utrzymanie porządku w miejscu nauki (na biurku) jest ważne.

Co się zmieni po lekcji:

- Uczeń będzie potrafił wyjaśnić prostymi słowami związek między higieną osobistą a zdrowiem.
- Uczeń rozwinie umiejętność obserwacji (doświadczenia) i wyciągania wniosków.
- Uczeń będzie potrafił zademonstrować lub opisać prawidłowe etapy mycia rąk i zębów.
- Wzrośnie motywacja ucznia do samodzielnego dbania o czystość osobistą i swoje otoczenie.

Metody i techniki nauczania:

- **Oglądowa:** pokaz animacji, demonstracja (doświadczenia).
- **Słowna:** pogadanka, rozmowa kierowana, "burza mózgów".
- **Praktyczna:** doświadczenia przyrodnicze, praca z kartą pracy.
- **Aktywizująca:** zabawa ruchowa (drama), gry dydaktyczne.

Uzupełniające środki dydaktyczne:

- Projektor i ekran do wyświetlenia animacji
- Karty pracy (Załączniki 1-3).
- Instrukcje i materiały do doświadczeń (Załącznik 4).
- Opcjonalnie: 2-minutowa piosenka o myciu zębów.

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

Przebieg lekcji

1. Wprowadzenie - Kim jest Strażnik Zdrowia?

- N: Nauczyciel wita uczniów i wprowadza ich w temat lekcji.
  - *Czy wiesz, że jesteś strażnikiem? Tak, to nie żart! Masz pod swoją opieką coś niezwykle cennego i ważnego: swoje własne ciało i swoją przestrzeń wokół.”*
- N: Po zakończonej projekcji nauczyciel inicjuje rozmowę:
  - *„Jakie skarby ma pod opieką strażnik z naszej bajki?”*
- U: Uczniowie wymieniają: ręce, zęby, całe ciało, swój pokój, biurko.
- N: *„Doskonale. A dlaczego nazywamy je skarbami?”*
- U: Bo są dla nas cenne; trzeba o nie dbać; jeśli ich nie pilnujemy, możemy zachorować lub źle się czuć.
- N: *„Świetnie. W takim razie ruszajmy na naszą pierwszą misję strażnika!”*

2. Misja 1: Niewidzialni Podróżnicy (Higiena rąk)

- N: *„Nasza pierwsza misja to obrona przed... niewidzialnymi podróżnikami! Kto pamięta, o kim mowa?”*
- U: O zarazkach! O bakteriach!
- N: *„Dokładnie. A skąd one biorą się na naszych rękach?”*
- U: Z piłki, z klamek, z poręczy, z podłogi.
- N: Nauczyciel inicjuje „burzę mózgów”: *„Kiedy jeszcze, oprócz zabawy, powinniśmy ZAWSZE myć ręce?”*
- U: Po powrocie ze szkoły/podwórka; przed jedzeniem; po skorzystaniu z toalety; po zabawie ze zwierzątkiem; po kichaniu lub kasłaniu w dłoń.
- N: *„Macie rację. Zarazki są wszędzie, choć ich nie widać. Zobaczmy, jak trudno się ich pozbyć bez naszej super-broni.”*

3. Część badawcza - Doświadczenie „Błyszczące Zarazki”

- N: Nauczyciel zapowiada eksperyment
  - *„Wyobraźmy sobie, że ten brokat (lub pieprz) to właśnie te zarazki, o których mówił film.”*
- **Doświadczenie Główne (z brokatem):**
  - N: Nauczyciel wsypuje odrobinę brokatu do miski z wodą i prosi chętnego ucznia o zanurzenie w niej dłoni. Ręka jest pokryta brokatem.
  - N: *„Spróbuj teraz strzepnąć zarazki. Trudne, prawda? A teraz użyjmy naszej super-broni!”*
  - N: Uczeń myje ręce w drugiej misce, używając mydła.

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: *„Co się stało z brokatem?”*
  - U: Zmył się! Mydło pomogło!
- **Doświadczenie Alternatywne (z pieprzem):**
  - N: Nauczyciel demonstruje talerz z wodą posypany pieprzem.
  - N: *„Patrzcie, co się stanie, gdy dotknę wody czystym palcem.”* (Pieprz zostaje na miejscu).
  - N: *„A teraz dotknę wody palcem zamoczonym w mydle.”* (Pieprz gwałtownie "ucieka" na boki talerza).
  - N: *„Mydło jest jak tarcza strażnika! Rozbija brud i zarazki, a woda może je wtedy łatwo spłukać.”*

4. Misja 2: Obrona Lśniącego Uśmiechu (Higiena jamy ustnej)

- N: *„Druga ważna misja to pilnowanie Lśniącego Uśmiechu! Kto pamięta z filmu, co zagraża naszym zębom?”*
- U: Resztki jedzenia, bakterie, próchnica, dziury w zębach.
- N: *„Jaka jest nasza broń w tej misji?”*
- U: Szczoteczka i pasta!
- N: *„Ile czasu powinien trwać alarm bojowy, czyli mycie zębów?”*
- U: Dwie minuty!
- **Zabawa ruchowa „Myjemy zęby”:**
  - N: Nauczyciel włącza 2-minutową, wesołą piosenkę (np. znaną uczniom piosenkę o myciu zębów lub dowolny rytmiczny utwór).
  - N: *„Zatańczmy taniec Strażnika Uśmiechu! Pokażcie, jak myjecie zęby.”*
  - U: Uczniowie naśladują (w powietrzu, bez szczoteczek) mycie zębów:
    - Ruchy okrężne (naśladują mycie policzków od zewnątrz).
    - Ruchy wymiatające (góra-dół, jakby "wypędzali" resztki jedzenia).
    - Ruchy szorujące (przód-tył, jakby myli powierzchnie, którymi gryzą).
- **Doświadczenie (Demonstracja Nauczyciela lub zadanie do obserwacji w domu):**
  - N: Nauczyciel pokazuje ugotowane na twardo jajko.
  - N: *„Skorupka jajka jest twarda i chroni wnętrze, podobnie jak szkliwo chroni nasze zęby. Zobaczmy, co się stanie, gdy strażnik zaśnie na warcie.”*
  - N: Nauczyciel wkłada jajko do szklanki z ciemnym, słodkim napojem (np. cola) lub octem.
  - N: *„Sprawdzimy pod koniec lekcji (lub jutro), co stało się z 'zębem', który nie był myty i całą noc pływał w kwasach i cukrze.”*

5. Misja 3 i 4: Czysty Strażnik w Czystym Królestwie

- N: *„Kto pamięta dwie ostatnie misje strażnika z naszego filmu?”*

- U: Mycie całego ciała (prysznic) i dbanie o porządek na biurku.
- N: *„Dlaczego myjemy całe ciało?”*
- U: Bo biegaliśmy, spociliśmy się, jesteśmy brudni po zabawie. Żeby skóra oddychała.
- N: *„A dlaczego sprzątamy nasze biurko, nasze królestwo?”*
- U: Żeby było ładnie. Żeby nic nie przeszkadzało w lekcjach.
- N: *„Dokładnie! Dbamy nie tylko o higienę ciała, ale też o higienę naszej nauki i zabawy.”*

6. Praca z kartami pracy - Utrwalenie nawyków

- N: Nauczyciel rozdaje uczniom Karty Pracy (Załączniki 1, 2, 3).
- N: *„Sprawdźmy teraz, jak prawdziwi Strażnicy Zdrowia poradzą sobie z zadaniami.”*
- N: Nauczyciel omawia polecenia z Kart Pracy.
- U: Uczniowie pracują indywidualnie lub w parach nad zadaniami.

7. Podsumowanie lekcji

- N: *„Świetnie poradziliście sobie dzisiaj z zadaniami Strażników Zdrowia!”*
- N: *„Przypomnijmy, jakie małe, codzienne czynności mają wielką, super-moc?”*
- U: Mycie rąk mydłem! Mycie zębów pastą! Codzienna kąpiel! Sprzątanie biurka!
- N: *„Dokładnie tak. Dzięki nim czujecie się świetnie i macie mnóstwo energii. Jesteście najlepszymi strażnikami na świecie!”*

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: Zadania Strażnika Zdrowia

Polecenie: Przeczytaj, co się wydarzyło, i napisz obok, co powinien zrobić Strażnik Zdrowia (np. *umyć ręce, umyć zęby, wziąć prysznic, posprzątać*).

1. Wróciłeś właśnie z podwórka po grze w piłkę:

   .....

2. Zjadłeś pyszną kolację i szykujesz się do snu:

   .....

3. Zjadłeś obiad i chcesz iść się bawić:

   .....

4. Cały dzień biegałeś i czujesz się spocony:

   .....

5. Skończyłeś odrabiać lekcje, a na biurku są ścinki papieru i okruszki:

   .....

6. Skorzystałeś z toalety:

   .....

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

Karta Pracy 2: Co nam pomaga?

Polecenie: W tabeli znajdują się różne słowa. Pokoloruj ramkę wokół tych słów, które pomagają nam dbać o higienę i być zdrowym.

MYDŁO	BŁOTO
PASTA DO ZĘBÓW	KURZ
RĘCZNIK	CUKIERKI
PRYSZNIC	CZYSTE BIURKO
SZCZOTECZKA	UNIKANIE WODY
ŚMIECI	WODA

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 3

Polecenie: Narysuj cztery przedmioty, które są Twoją "super-bronią" i pomagają Ci być najlepszym Strażnikiem Zdrowia.

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

Załącznik 4: Instrukcje do Doświadczeń (Dla Nauczyciela)

Doświadczenie 1: "Błyszczące Zarazki" (Brokat)

- Materiały: Dwie miski z wodą, brokat sypki, mydło w płynie.
- Przebieg:
    1. Do pierwszej miski wsyp brokat. Poproś ucznia o zanurzenie dłoni.
    2. Pokaż, że brokat (zarazki) mocno przylega do skóry i trudno go strzepnąć.
    3. Poproś ucznia, by zanurzył dłoń w drugiej misce (z wodą i mydłem) i porządnie ją umył.
    4. Wniosek: Mydło pomaga "oderwać" zarazki od skóry, a woda je spłukuje.

Doświadczenie 1 (Alternatywa): "Uciekający Pieprz"

- Materiały: Głęboki talerz z wodą, mielony pieprz, mydło w płynie.
- Przebieg:
    1. Napełnij talerz wodą i posyp powierzchnię pieprzem (zarazki).
    2. Poproś ucznia, by dotknął powierzchni wody czystym palcem (nic się nie dzieje).
    3. Poproś ucznia, by zamoczył palec w mydle, a następnie dotknął powierzchni wody na środku talerza.
    4. Wniosek: Mydło natychmiast rozbija napięcie powierzchniowe wody, a pieprz (zarazki) "ucieka" na boki.

Doświadczenie 2: "Atak na Zęba" (Jajko)

- Materiały: 2 ugotowane na twardo jajka, 2 przezroczyste kubki, woda, ocet (lub napój typu cola).
- Przebieg (Jako demonstracja lub zadanie do obserwacji w domu):
    1. Umieść jedno jajko w kubku z wodą, drugie w kubku z octem/colą.
    2. Pokaż uczniom, co dzieje się z jajkiem w occie (zaczyna bąbelkować - kwas reaguje ze skorupką).
    3. Pozostawcie eksperyment do obserwacji na koniec dnia lub na dzień następny.
    4. Wniosek: Kwasy i cukry (jak w occie lub coli) niszczą skorupkę (szkliwo), jeśli nie są regularnie usuwane (myte).

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”