



Grunt to zdrowie

O CZYM BĘDZIE?

Dlaczego chirurdzy nie myli kiedyś rąk?

Czy można zjeść piramidę?

Co ma wspólnego koń z wanną i polskim królem?

Czy na pewno warto słuchać starszych?

Kto używał moczu do wybielania zębów?

W tym scenariuszu dowiedziecie się o wiele więcej, a wszystko to sprawi, że od dziś na pewno będziecie chcieli dbać o zdrowie!

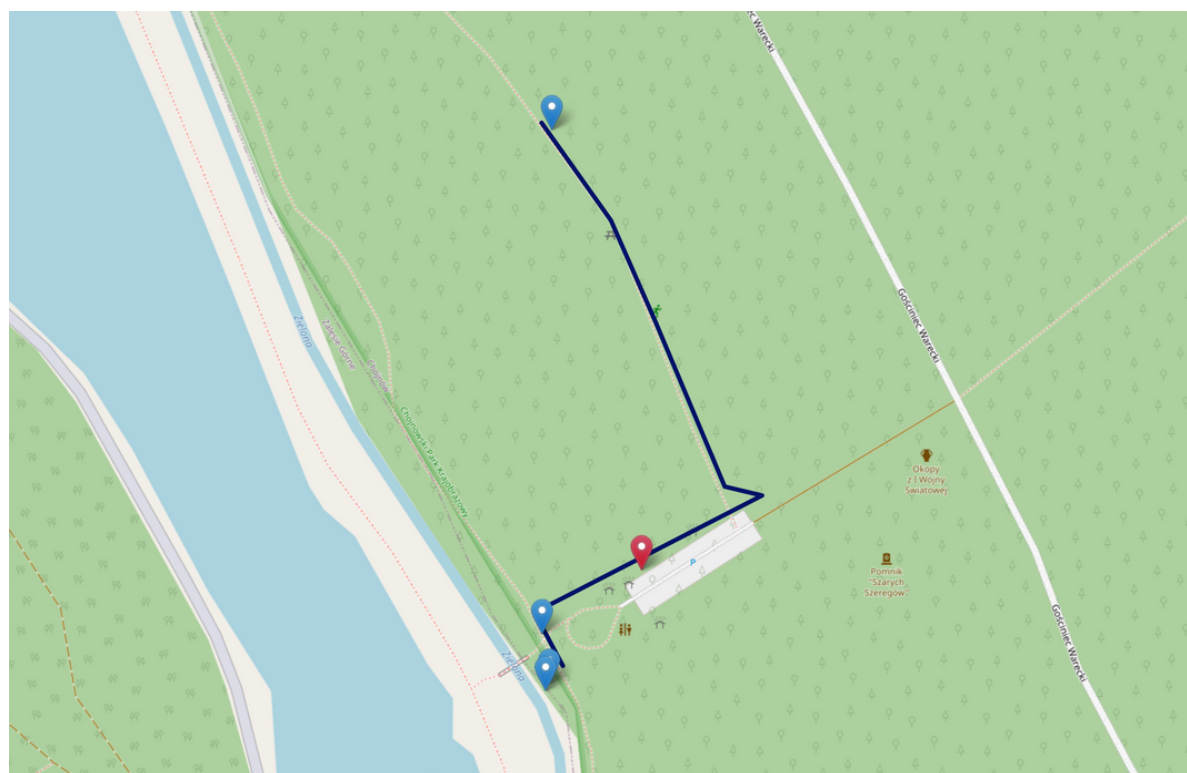
Uczniowie zrealizują elementy podstawy programowej z przedmiotów takich jak: język polski, matematyka, przyroda, historia, technika, godzina wychowawcza, plastyka.

	TEMAT/ZAGADNIENIA	PRZEDMIOT	elementy z podstawy programowej
Punkt 1 Zalesie Górne stół w lesie	Odżywianie	język polski matematyka przyroda	Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania, rozwija umiejętność analizy tekstu literackiego potrafi dokonać obliczeń pieniężnych, zna piramidę żywieniową, potrafi dokonać wyboru zdrowych produktów żywieniowych
Punkt 2 Zalesie Górne zalew	Higiena	język polski historia przyroda technika	Potrafi uargumentować własną wypowiedź, rozwijanie umiejętności uważnego słuchania, rozwija umiejętność analizy tekstu literackiego, chronologicznie porządkuje wydarzenia historyczne i umieszcza na osi czasu, dostrzega wpływ higieny osobistej na zdrowie człowieka, stosuje zasady higieny, z kawałka drewna tworzy starożytną szczoteczke
Punkt 3 Zalesie Górne leśna siłownia	Ruch	język polski lekcja wychowawcza	Potrafi uargumentować własną wypowiedź, rozwijanie umiejętności uważnego słuchania, zna zasady bezpieczeństwa odnoszące się do różnych życiowych sytuacji.
Punkt 4 Zalesie Górne polana w lesie	Sen	język polski plastyka przyroda lekcja wychowawcza	Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania, rozwija umiejętność analizy tekstu literackiego, Ilustruje graficznie treść wiersza, zna wpływ snu na nasze zdrowie, dokonuje analizy działań człowieka oraz wymienia aspekty, które prowadzą do zmiany świata na lepszy.
Punkt 5 Zalesie Górne most na rzece Czarnej	Bezpieczeństwo	język polski lekcja wychowawcza	Potrafi napisać list. Zna i potrafi wymienić zdrowe nawyki.

CZAS TRWANIA	ŚRODEK TRANSPORTU	DYSTANS	POTRZEBNE AKCESORIA	GRUPY
4,5 godziny	autobus, pieszo lub rowerami	0,5 km	kartki A4, produkty spożywcze w śniadaniówce takie jak owoce, warzywa, pieczywo, słodkie przekaski, nóż, gazetki promocyjne z hipermarketów, nożyczki, kredki, ołówki, gumka do wycierania, klej	Scenariusz przeznaczony dla 2 i 3 grup



	Współrzędne punktów
Punkt 1 Zalesie Górne stół w lesie	52.030204, 21.054745
Punkt 2 Zalesie Górne zalew	52.029471, 21.053747
Punkt 3 Zalesie Górne leśna siłownia	52.031366, 21.054423
Punkt 4 Zalesie Górne polana w lesie	52.029748, 21.054167
Punkt 5 Zalesie Górne most na rzece Czarnej	52.029786, 21.054081



Po wycieczce prześlij nam
krótką opinię na temat
przeprowadzonych zajęć.
Dziękujemy!





Spis treści

- 1-3 Instrukcja dla nauczyciela
- 4-17 Materiały dla uczniów
- 4-6 Punkt 1 - Odżywianie / Zalesie Górne - stół w lesie
- 7- 10 Punkt 2 - Higiena / Zalesie Górne - zalew
- 11- 12 Punkt 3 - Ruch / Zalesie Górne - leśna siłownia
- 13-15 Punkt 4 - Sen/ Zalesie Górne - polana w lesie
- 16-17 Punkt 5 - Bezpieczeństwo / Zalesie Górne - most na rzece Czarnej

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Jak dojechać na miejsce?

Autobusem do PKP Zalesie Górne, następnie pieszo lub cała wyprawa rowerami.

Wskazówki do zadań:

Punkt 5, zadanie 2 - Grupa druga może potrzebować wskazówek dotyczących sytuacji, kiedy nie należy słuchać starszych. Mogą to być zdarzenia takie jak np. dorosły prosi, aby dziecko wsiadło do samochodu, aby otworzyło drzwi do domu, aby dziecko poszło z nieznajomym, starszy kolega namawia do zapalenia papierosa itp.



Punkt 1. Odżywianie

Zadanie 1. Przeczytajcie wiersz Jana Brzechwy "Żołądek", a następnie zastanówcie się, przed jakimi nawykami żywieniowymi przestrzega poeta? Zapiszcie je na kartce.

Jan Brzechwa "Żołądek"

"Żarłoki mają złe zwyczaje,
A kto się na noc zbyt naje,
Temu żołądek spać nie daje.

Ręce więc złością się z początku:
«Ty nam nie dajesz spać, żołądku,
To jest, żołądku, nie w porządku!».

Niebawem głowa się odzywa:
«Na złych manierach ci nie zbywa,
Przez ciebie jestem nieszczęśliwa».

Po chwili krzyk podnoszą nogi:
«Chcemy już spać, żołądku drogi,
A ty zakłócasz sen nasz błogi».

Wątroba kwęka: «Pora nocna,
Już ze snu się wybiłam do cna,
A wszak nie jestem taka mocna».

Serce się tłucze coraz głośniej:
«Żołądku, miotasz się nieznośnie,
Przez ciebie moich snów nie dośnię!».

Oczy i usta jęczą z cicha,
Zgrzytają zęby, język prycha:
«Żołądku, dość już, dość, u licha!».

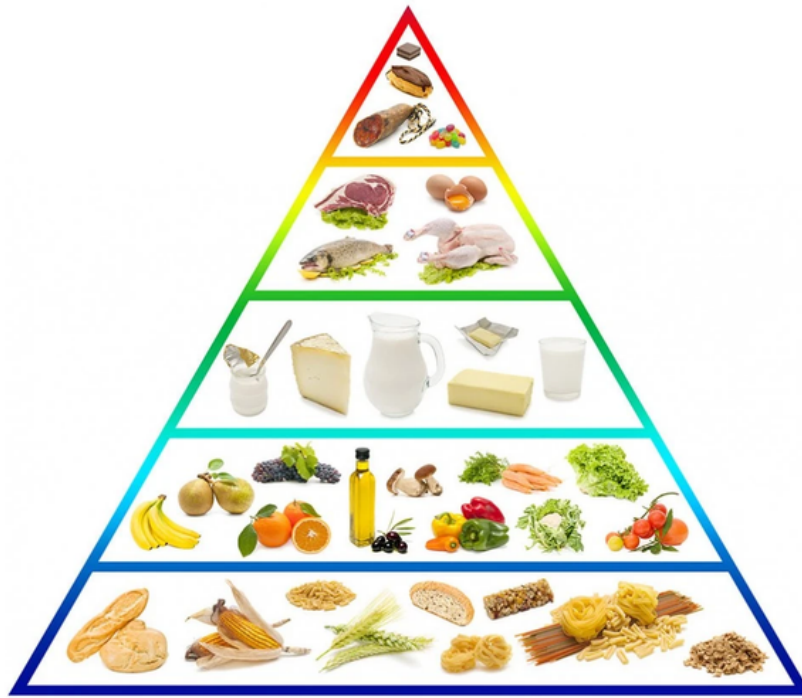
No a żołądek, płacząc prawie,
Wzdycha: «Cóż mogę rzec w tej sprawie?
Ja się nie bawię, tylko trawię,
A do strawienia mam, niestety,
Dwie bułki, masło, ser, kotlety,
Jeszcze daleko mi do mety...».

Żarłoki mają złe zwyczaje
I kto się na noc zbyt naje,
Ten niewyspany potem wstaje."



Zadanie 2

Porównajcie dwie piramidy żywieniowe, tę, która obowiązywała do 2019 r. i aktualnie obowiązującą. Wymieńcie wszystkie różnice między nimi. Wytnijcie z pism kulinarnych różne produkty spożywcze, a następnie stwórzcie na kartkach piramidę żywieniową przyklejając wycięte produkty.

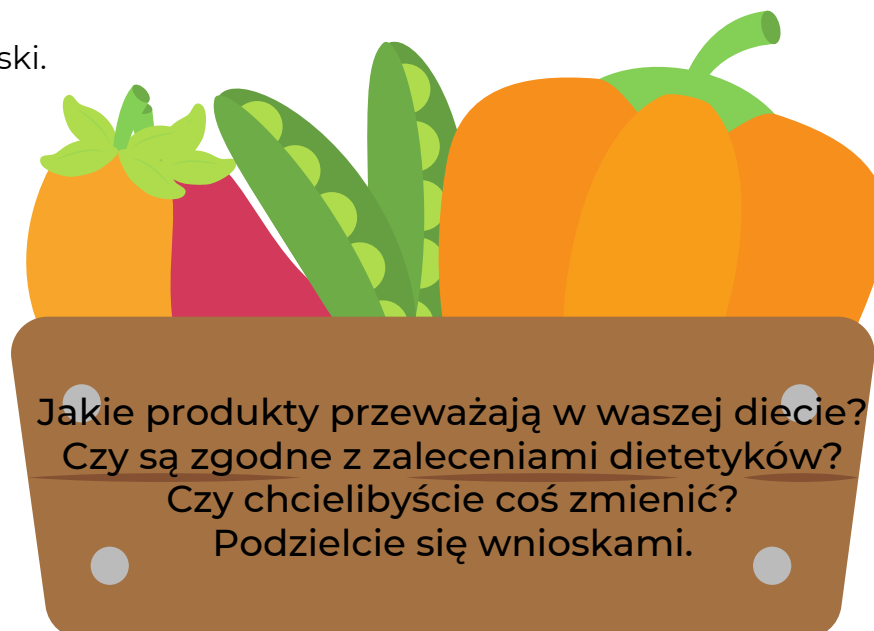




Zadanie 3

Otwórzcie śniadaniówki i połóżcie na swojej piramidzie to, co macie dzisiaj do zjedzenia. Dopiszcie na kartkach swoje ulubione produkty i umieśćcie je również na swojej piramidzie.

Wyciągnijcie wnioski.



Zadanie 4

Napiszcie podanie do dyrektora waszej szkoły z prośbą o otwarciu sklepiku szkolnego zawierającego wyłącznie zdrowe produkty. Zawrzyjcie w nim argumentację dotyczącą potrzeby dbania o zdrowie uczniów.





Punkt 2. Higiena

Zadanie 1.

Przeczytajcie wiersz, a następnie zastanówcie się wspólnie, dlaczego higiena jest istotna w dbaniu o zdrowie? Czy znacie jakieś choroby, które może wywoływać brak higieny? Stwórzcie wspólnie ich listę.



Jan Brzechwa "Brudas"

Józio oświadczył: „Woda mi zbrzydła,
Dość już mam szczotki, wstręt mam do mydła!”
I odtąd przybrał wygląd straszdyła.
Płakała matka i ojciec gryzł się:
„Ten Józio wszystkie soki z nas wysie,
Od dwóch tygodni już się nie myje,
Czarne ma ręce, nogi i szyję,
Twarz ma od ucha brudną do ucha,
Czy kto takiego widział smolucha?
Poradźcie, ludzie, pomóżcie, ludzie,
Przecież nie można żyć w takim brudzie!”
Józio na prośby wszelkie był głuchy,
Lepił się z brudu jak lep na muchy,
Czego się dotknął, tam była plama,
Wołał: „Niech mama myje się sama,
Tato niech kąpie się nieustannie,
Stryjek i wujek niech siedzą w wannie,
Niech się szorują, a ja tymczasem
Będę brudasem! Chcę być brudasem!”
Przezwał go stryjek: „Józio-niemyjek”,
Wujek doń mówił: „niemyty ryjek”,
Błagała ciotka: „Józiu mój złoty,
Myj się!” Lecz Józio nie miał ochoty.
Wyniósł się w końcu z domu na Czystem
I zawiadomił rodziców listem,
Że myć się nie ma zamiaru, trudno!
I poszedł mieszkać - dokąd? - na Bródno.





Zadanie 2.

Podzielcie się na trzy grupy i przeczytajcie uważnie ciekawostki o higienie "Brud (cuchnąca historia higieny)" - na podstawie książki Piotra Sochy i Moniki Utnik - Strugały o tym samym tytule. Następnie przedstawcie pozostałym grupom najciekawsze lub najistotniejsze Waszym zdaniem informacje dotyczące historii higieny. Stwórzcie wspólnie oś czasu będącą podsumowaniem tego zadania

Grupa 1

- Pierwsza egipska szczoteczka do zębów była patykiem o rozczapirzonej końcówce.
- W starożytnym Egipcie stworzono miksturę przeciwko łysieniu. Składały się na nią m.in. palone myszy i końskie zęby.
- Grecy i Rzymianie wykorzystywali do mycia mieszankę oliwy, pyłu i piasku - smarowali się nią, a następnie zeszkrobywali ją metalową skrobaczką.
- Greczynki i Rzymianki do produkcji kremów wykorzystywały m.in. odchody jaszczurek.
- Rzymianie do wybielania zębów używali moczu (niestety, nie tylko własnego).
- Starożytni Grecy nie tylko myli się nago, ale także nago uprawiali sport (nazwa ośrodków, w których ćwiczyli, „gymnazjon”, pochodzi od słowa gymnos, czyli „nagi”).
- We współczesnych kosmetykach również można odnaleźć takie składniki, jak rybie łuski, olej z żółwich jaj, jad węża czy śluz ślimaka.
- Rzymskie łaźnie publiczne były bezpłatne dla dzieci i żołnierzy, natomiast kobiety musiały płacić nawet 2 razy więcej niż mężczyźni.

Grupa 2

- Tureckie odpowiedniki rzymskich łaźni - hammamy- funkcjonują do dziś, a zostały odkryte dla reszty Europy w XI wieku dzięki wyprawom krzyżowym.
- W średniowieczu kąpiel postrzegano jako zbędną troskę o ciało.
- Święta Agnieszka (III-IV wiek) nigdy się nie myła, a Święta Olimpia (IV-V wiek) umyła się kilka razy przez całe życie.
- W średniowieczu załatwiano się do nocników, których zawartość wylewano przez okno na ulicę. Ponadto przez okna domów często wylatywały śmieci i resztki jedzenia.
- W 1347 roku wybuchła dżuma. „Naukowcy” za wybuch epidemii obwiniali m.in. gorące kąpiele. W związku z tym kąpiele stanowczo odradzano, a łaźnie zaczęto stopniowo zamykać. W ciągu 4 lat dżuma zabiła 25 milionów osób, czyli 1/3 mieszkańców Europy.
- Wersal - wybudowana w XVII wieku siedziba francuskich królów - liczyła 10 tysięcy mieszkańców, siedemset komnat i ani jednej toalety. Załatwiano się do nocników lub (gdy ktoś nie miał nocnika) w rogach komnat, za kotarami okiennymi, na korytarzach i klatkach schodowych. Dopiero w XVIII wieku nakazano sprzątanie w zamku kup...raz w tygodniu. W komnatach trzymano też psy, a nawet krowy i kozy, po których nikt nie sprzątał.



- W renesansie i oświeceniu (XVI-XVIII w.) Europejczycy zwykle bali się wody i myli nią co najwyżej koniuszek palców. Zamiast mycia włosów używano peruk, w których roiło się od wesz i pcheł, a nawet zdarzały się myszy
- Pierwsza produkowana na masową skalę szczoteczka do zębów pojawiła się w Europie w XVIII w.

Grupa 3

- Do dziś na Bliskim Wschodzie i w Afryce używa się „starożytnej” szczoteczki do zębów - gałązkę drzewa arakowego moczy się w gorącej wodzie, a następnie rozgryza tak, żeby się rozwarstwiła tworząc rodzaj pędzelka.
- Zanim odkryto papier toaletowy do podcierania się używano m.in. trawy liści, mchu, siana, piasku, muszli, kamieni, skorupki naczyń. Papier w rolce opatentowano dopiero pod koniec XIX w.
- Napoleon i jego żona Józefina (XVIII-XIXw.) nie wyobrażali sobie dnia bez długiej kąpieli
- Czyścioszkiem był też pisarz Karol Dickens (XIXw.). Uwielbiał zimne prysznice.
- Najstarsza znana wanna na świecie ma 3700 lat. Odkryto ją w pałacu królewskim na Krecie
- Polski król Władysław Jagiełło (XIV-XVw.) miał wannę w kształcie konia
- W dzisiejszych szpitalach używa się gumowych rękawiczek i jesionowych igieł, a narzędzia sterylizuje się po każdym użyciu, ale jeszcze na początku XIXw. chirurdzy nawet nie myli rąk przed operacją. Szpitale były brudne i śmierdzące, a pacjenci często umierali w wyniku zakażeń.
- Pierwszym lekarzem, który odkrył, że zakażenia mają związek z brakiem higieny był Ignaz Semmelweis (XIXw.), austriacki lekarz. Niestety, nikt mu nie wierzył ani nie słuchał. Załamany trafił do szpitala, gdzie umarł w wyniku zakażenia. Sytuacja zmieniła się dopiero w 1882 roku, gdy niemiecki lekarz Robert Koch udowodnił istnienie bakterii.

Zadanie 3

Czy biorąc pod uwagę sposób, w jaki dbano o zdrowie i higienę, chcielibyście żyć w innych czasach, czy pozostać we współczesności? Uargumentujcie swój wybór.

Zadanie 4

Poszukajcie drzewa, a następnie zróbcie sobie „starożytne” szczoteczki do zębów. Spróbujcie umyć nimi zęby.

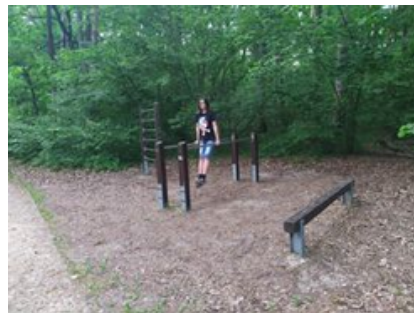


Zadanie 5

Kalambury: Pokażcie grupie do odgadnięcia wylosowane wyrażenia związane z higieną:

● prać brudne pieniądze;
 umywać ręce;
wyjść, jak Zabłocki na mydle;
 pieniądze nie śmierdzą;
tam, gdzie król piechotą chodzi;
 opera mydlana;
brudy należy prać we własnym domu;
 zamydlić komuś oczy;
 częste mycie skraca życie;
 wylać dziecko z kąpielą.

Sprawdźcie, czy rozumiecie znaczenie tych wyrażeń lub powiedzeń. Czy zgadzacie się ze wszystkimi?



Punkt 3. Ruch

Zadanie 1

Przeczytajcie wiersz, a następnie dobierzcie się w pary i zastanówcie się, w jaki sposób ruch, aktywność fizyczna może wpływać na nasze zdrowie?

Spójrzcie jeszcze raz na aktualną piramidę żywnościową. Jak myślicie, dlaczego ruch, który nie jest pożywieniem znalazł się na jej podstawie? Co ma wspólnego ruch z odżywianiem?

Jan Brzechwa "Michałek"

*"Był leń, co zwał się Michałek.
Nie robił nic w poniedziałek.
Spać poszedł, a wstał we wtorek
Dopiero na podwieczorek.
Zaczekał, aż przyszła środa,
Lecz czasu było mu szkoda.
Do książki zabrał się w czwartek,
Lecz nawet nie rozciął kartek.
Pomyślał: «Jutro jest piątek,
Więc w piątek zrobię początek».
A w piątek rzekł: «Na sobotę
Odłożę raczej robotę».
Przyszła sobota. «W niedzielę
Odpocznę wpierw mało-wiele,
A za to już w poniedziałek
Odrobię cały kawątek».
We wtorek rzekł: «Źle się czuję...».
A w środę dostał dwie dwójce.
Do domu wrócił Michałek,
Przyglądał smętnie przedziałek,
I w ojca wlepiwszy ślepią,
Rzekł: «Nauczyciel się czepia»."*

Zadanie 2

Wyobraźcie sobie, że bierzecie udział w kampanii reklamowej. Macie 5 minut na zachęcenie pozostałych osób do swojej ulubionej aktywności fizycznej. Jeśli to możliwe, wykonajcie prezentowane ćwiczenia.



Zadanie 3

Porozmawiajcie z mieszkańcami okolicy. Spróbujcie ich zachęcić do kilkuminutowej aktywności fizycznej. Czy Wasz entuzjazm jest zaraźliwy?

Jeśli nie udało się z mieszkańcami, to może uda się z nauczycielami? Dobierzcie się w pary i wymyślcie ćwiczenie fizyczne połączone z nauką dowolnego przedmiotu. Na przykład liczenie skoków lub spacer botaniczny w poszukiwaniu gatunków drzew. Po powrocie do szkoły spróbujcie zachęcić nauczycieli do skorzystania z waszych pomysłów.



Punkt 4 / Sen



Zadanie 1

Przeczytajcie wiersz Jana Brzechwy pt. "Roch" i przedstawcie treść wiersza w postaci graficznej, np. w postaci komiksu.

Jan Brzechwa „Śpioch”

Żył sobie raz chłop na świecie,
Mieszkał w smorgońskim powiecie,
A zwał się Drzemalski Roch,
Największy pod słońcem śpioch.
Kto inny sieje i orze,
A on się wyspać nie może.
Od świtu śpi aż po świt:
Po prostu hańba i wstyd.
Powiada doń żona: „Rochu,
Zagrzałam ci miskę grochu”.
Roch mlasnął, zasnął i śni
Przez nowych czternaście dni.
Przychodzi świekra i woła:
„Wstań, Rochu, idź do kościoła!”
A Roch pierzynę - hyc!
I śpi jakby nigdy nic.
Przyjechał starosta z miasta,
Powiada: „Wstawaj i basta!”
Roch na to: „Nie mogę wstać,
Bo bardzo chce mi się spać”.
Aż śmierć się zbliża po trochu.
„No, wstawaj - powiada - Rochu,
Najwyższy na ciebie czas,
Byś wreszcie z barłogu zlazł”.
Rochowa snadź Rocha kocha,
Chce sobą zasłonić Rocha.
Dzieciaki za matką w szloch:
„Nasz tato, nasz Roch, nasz śpioch!”
A chłop uprzejmie śmierć wita:
„Wyśpię się wreszcie do syta!”
I zasnął na zawsze Roch,
Największy pod słońcem śpioch.





Zadanie 2

Ile czasu na dobę powinny spać dzieci?



noworodki 14-17 godzin
niemowlęta 12-15 godzin
małe dzieci 11-14 godzin
przedszkolaki 10-13 godzin
dzieci starsze (6-13 lat) 9-11 godzin

Biorąc pod uwagę zalecenia dotyczące ilości snu oraz zdobytą już wiedzę na temat odżywiania, higieny i potrzeby ruchu stwórzcie własny plan dnia promujący prozdrowotne nawyki.

Czy stworzony właśnie plan różni się od tego, do którego przywykliście? Wybierzcie te punkty nowego planu, które chcielibyście wcielić w życie i podzielcie się tym z innymi. Czy wysłuchanie innych zainspirowało was? Jeśli tak, uwzględnijcie te inspiracje dodając je do swego planu.

Zadanie 3

Stwórzcie wspólny sen o niezwykłym świecie, w którym nie ma chorób ani śmierci. Opowiedzcie go siadając w kręgu. Pierwsza osoba zaczyna, a pozostałe kolejno tworzą dalszą część wypowiadając jedno zdanie.





Punkt 5. Bezpieczeństwo

Zadanie 1

Przeczytajcie wiersz Jana Brzechwy pt. „Jajko”, a następnie zastanówcie się, dlaczego jajko ugotowało się na twardo?

Jan Brzechwa „Jajko”

Było sobie raz jajko mądrzejsze od kury.
Kura wyłazi ze skóry,
Prosi, błaga, namawia: „Bądź głupsze!”
Lecz co można poradzić, kiedy się ktoś uprze?

Kura martwi się bardzo i nad jajkiem gdacze,
A ono powiada, że jest kacze.

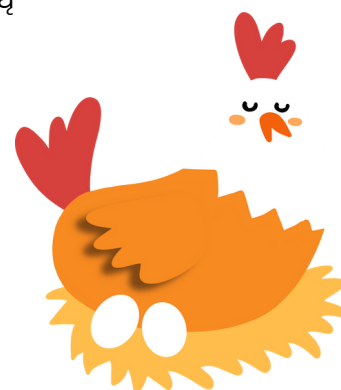
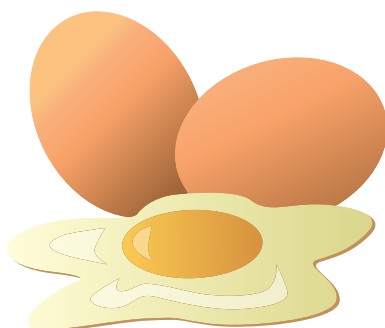
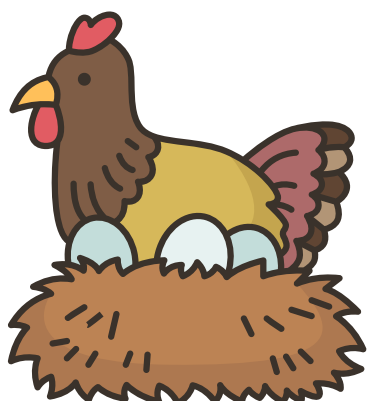
Kura prosi serdecznie i szczerze:
„Nie trzęś się, bo będziesz nieświeże”.
A ono właśnie się trzęsie
I mówi, że jest gęsie.

Kura do niego zwraca się z nauką,
Że jajka łatwo się tłuką,
A ono powiada, że to bajka,
Bo w wapnie trzyma się jajka.

Kura czule namawia: „Chodź, to cię wysiedzę”.
A ono ucieka za miedzę,
Kładzie się na grządkę pustą
I oświadcza, że będzie kapustą.

Kura powiada: „Nie chodź na ulicę,
Bo zrobią z ciebie jajecznicę”.
A jajko na to najbezpieczelniej:
„Na ulicy nie ma patelni”.

Kura mówi: „Ostrożnie! To gorąca woda!”
A jajko na to: „Zimna woda! Szkoda!”
Wskoczyło do ukropu z miną bardzo hardą
I ugotowało się na twardo.





Zadanie 2.

Napiszcie list do dzieci mający na celu przekonanie ich:

1 grupa

aby słuchały starszych, napiszcie o możliwych zagrożeniach wynikających z niesłuchania ich.

2 grupa

aby nie zawsze słuchać starszych, napiszcie kiedy i dlaczego nie należy słuchać tego, o co proszą starsi oraz o możliwych zagrożeniach wynikających ze słuchania ich.

Zadanie 3

Dobierzcie się w pary i porozmawiajcie przez 20 minut o tym, jak dbać o swoje bezpieczeństwo i zdrowie:

Podczas burzy

W sklepie

Na ulicy

W domu, gdy nie ma rodziców

Gdy się mocno zranicie

Gdy ktoś nieznajomy chce was podwieźć samochodem

Gdy ktoś nieznajomy zaprasza was do siebie

Gdy się zgubicie w mieście

Podzielcie się swoimi pomysłami na forum

Zadanie 4

Stwórzcie wspólny plakat promujący zdrowe nawyki. Zawrzyjcie w nim wszystkie 5 aspektów zdrowia, o których dzisiaj się uczyliście.

Bawcie się dobrze, życzymy zdrowia!