**Scenariusz zajęć:** 

***„ Uczymy się jak zdrowo żyć”***

***Cel zajęć*** : **Wzrost poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz sposobów ochrony przed chorobami zakaźnymi.**

***Metody i formy pracy*:**

Pogadanka. Praca na podstawie kolorowanki- zajęcia plastyczne. Ćwiczenia.

***Pomoce dydaktyczne*:** kolorowanka „ Wiem jak pokonać wirusy i bakterie” , broszura w języku polskim i ukraińskim „ Sami dbamy o swoje zdrowie”, lampa UV

***Plan zajęć*:**

**Pogadanka:** Nauczyciel pyta dzieci co to jest zdrowie. Wyjaśnia, że zdrowie to nie tylko brak choroby ale dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Na nasze zdrowie składa się wiele czynników, do najważniejszych należy styl życia, czyli nasz sposób postępowania.

Mamy na niego wpływ, możemy postępować tak , żeby wzmacniać nasze zdrowie.

Co trzeba robić aby być zdrowym? – burza mózgów. Dlaczego warto być zdrowym .

Wniosek: **O zdrowie musimy dbać.**

**Zajęcia plastyczne.**

**Praca na podstawie kolorowanki- Wiem jak pokonać wirusy i bakterie”** / omówienie poszczególnych elementów kolorowanki – czas realizacji- do decyzji nauczyciela /

**1. Dbamy o siebie- wzmacniamy naszą odporność.**

**- racjonalne odżywianie, regularne posiłki**

**- ruch, ćwiczenia**

**- odpoczynek, sen**

**- dobre samopoczucie, zabawa, radość**

**- zasady higieny osobistej , mycie zębów**

**- wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia**

**2. W okresie wakacji- przypomnienie zasad bezpiecznego wypoczynku- prezentacja multimedialna.**

**3. W trakcie działań ogólnospołecznych- realizacja elementów scenariusza zgodnie z możliwościami / pogadanka, rozmowa , instruktaż, dystrybucja, ćwiczenia z lampą UV/**

**2. Walczę z wirusami i bakteriami / przypomnienie zasad postępowania /**

Nauczyciel wyjaśnia jakie czynniki wywołują choroby zakaźne (wirusy, bakterie, pasożyty, grzyby). Tłumaczy, że te maleńkie stworzonka - drobnoustroje chorobotwórcze- są powszechne w każdym środowisku, w naszym otoczeniu. Nie widać ich, bo są maleńkie, ale mogą być niebezpieczne.

Nauczyciel pyta dzieci w jaki sposób choroby zakaźne mogą się przenosić (kontakt bezpośredni z chorą osobą / zwierzęciem, drogą kropelkową/pokarmową/zanieczyszczona żywność i woda/ przez kontakt z płynami osoby chorej).

Szczególnie powszechne są zarazki wywołujące tzw. „choroby brudnych rąk”.

Są to schorzenia dotyczące głównie dzieci. Nie ma jednej choroby brudnych rąk - wszystko zależy od przeniesionego wirusa, pasożyta lub bakterii.

Jama ustna i śluzówki (także nos czy oczy) to wrota do naszego organizmu, przez które mogą wnikać różne zarazki. W dużej mierze od **naszej odporności** zależy, czy zakażenie rozwinie się, czy nasz układ odpornościowy poradzi sobie z nim. Często zapominamy, jak ważne jest regularne mycie rąk i nie branie brudnych rąk do ust, a także dotykanie nimi nosa czy oczu. W ten sposób do naszego organizmu przedostają się różne wirusy, bakterie, pasożyty czy grzyby. Wielu infekcji można uniknąć dbając o higienę.

**- Chroniąc siebie , chronimy także innych**

Nauczyciel omawia drogę kropelkową . Zakażony człowiek może wydzielać zarazki w trakcie mówienia, kaszlu, kichania wraz z kropelkami śliny do otoczenia , dlatego tak ważne jest zachowanie odległości od innych osób, szczególnie gdy kaszlą lub kichają.. Nauczyciel przypomina jak zachować higienę kaszlu i kichania- chusteczka jednorazowa / natychmiast wyrzucić do kosza/ lub zewnętrzna strona ręki/ łokcia/. Aby zmniejszyć ilość wirusów w pomieszczeniach ,w których przebywamy, trzeba je często **wietrzyć.**

**- Jak prawidłowo myć ręce.**

Zarazki obecne na rękach z łatwością przenoszone są na wszystko, z czym mamy kon­takt w domu i poza nim. Dotykając różnych powierzchni, zabieramy znajdujące się na nich drobnoustroje i zostawiamy „swoje” bakterie i wirusy.

Jedną z najlepszych metod walki z zakażeniami przeno­szonymi na zanieczyszczonych dłoniach jest prawidłowe **mycie rąk wodą z mydłem** .

Przebieg ćwiczeń:

Dzisiaj nauczymy się , jak prawidłowo myć ręce. Wykorzystamy do tego specjalny zestaw, który pomoże w tej nauce- lampę UV i płyn fluorescencyjny, świecący pod lampą .

Najpierw naniesiemy na ręce niewielką ilość płynu. Wcieramy go w całe dłonie w taki sposób jak zwykle myjemy ręce- oglądamy ręce pod lampą UV- miejsca świecące to miejsca dobrze umyte , brązowe- nie są umyte dokładnie.

Instrukcja prawidłowego mycia rąk:

Zwilżamy dłonie wodą, rozprowadzamy mydło / od niego drobnoustroje uciekają/, pocieramy dłonie aż utworzy się piana. Pocieramy wewnętrzne i zewnętrzne powierzchnie dłoni, myjemy każdy palec ruchem okrężnym, nie zapominamy o kciukach i nadgarstkach. Myjemy dokładnie przestrzenie między palcami. Na koniec usuwamy zanieczyszczenia pod i wokół paznokci- pocieramy ruchem okrężnym paznokcie jednej dłoni o zagłębienie drugiej / ew. lekko drapiemy/. Po tej czynności wszystko spłukujemy.

Osuszamy dłonie ręcznikiem papierowym. To już koniec!

Ręce myjemy nie tylko wtedy gdy widzimy, że są brudne. Zarazków nie widać .

Są sytuacje, kiedy koniecznie należy umyć ręce.

Przypomnijcie kiedy należy myć ręce / po wyjściu z toalety, po przyjściu do domu, przed jedzeniem, przed przygotowaniem posiłku, po zabawie ze zwierzętami itp./.

***Podsumowanie zajęć:***

Nauczyciel podsumowuje zajęcia- pyta co trzeba robić żeby być zdrowym, ew. koryguje błędy, przypomina podstawowe sposoby zabezpieczenia się przed chorobami .

Wspólnie rozwiązują quiz ”Sprawdź się” zamieszczony na końcu kolorowanki..

Dzieci zabierają kolorowanki do domu i ew. uzupełniają wspólnie z rodzicami. Informują rodziców o odbytych zajęciach.

Opracowanie : Grażyna Chaszczewska-Wojtas Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu