

Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DOTYCZĄCYCH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI PRZEDSZKOLNYCH

Temat kompleksowy: **„Sprawy wielkiej wagi „**
Temat zajęć : **„Piżama - party czyli wszystko o zdrowym śnie”**

CEL OGÓLNY:

Zapoznanie dzieci z wiadomościami na temat:

- a) warunków zdrowego, efektywnego snu
- b) wpływu zdrowego snu na samopoczucie i zdrowie

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uświadomienie dzieciom, że zdrowy, efektywny sen to element zdrowego stylu życia
- wyjaśnienie wpływu jakości snu na zdrowie oraz samopoczucie dziecka
- przedstawienie konsekwencji zdrowotnych braku wystarczającej ilości snu
- poznanie różnorodnych czynników wpływających na jakość snu

FORMY PRACY:

- grupowa
- indywidualna

METODY PRACY:

- Metoda słowna
- Metoda praktyczna :
- Metoda aktywizująca

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: ; materace, , tekst o Jasiu (w treści scenariusza), nagranie kołysanki lub utworu relaksacyjnego

1. **Rozpoczęcie zajęć:** przyniesione przez dzieci z domu piżamki, przytulanki i poduszeczki; materacyki.
2. **Czy coś ci się śniło?** - wiersz „Sny z komina” Urszuli Kamińskiej
3. **Praca z tekstem – co zrobić, aby dobrze spać** – tekst pt. „Jasio idzie spać”
4. **Na dobranoc** – zakończenie zajęć: nagranie kołysanki na dobranoc lub fragmentu muzyki relaksacyjnej, laptop do odtworzenia utworu

Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Przeprowadzenie zajęć wymaga wcześniejszego przygotowania. Na wyznaczony przez nauczyciela dzień, dzieci przynoszą:

- ulubione piżamki
- przytulanki
- małe poduszeczki (jaśki)

1. ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ.

Nauczyciel:

- wita dzieci, przedstawia temat zajęć – „Piżama - party czyli wszystko o zdrowym śnie”.
- wyjaśnia dzieciom, że zajęcia przebiegają w stylu piżama -party, dlatego rozpoczną się od przebrania w piżamki. Pozwoli to na wprowadzenie dzieci w atmosferę związaną z tematem.
- pamięta o odpowiedniej temperaturze w sali zajęć oraz o przygotowaniu materacy, aby dzieci mogły usiąść lub położyć się na podłodze.

2. DLACZEGO MUSIMY SPAĆ?

Burza mózgów – dzieci podają swoje propozycje - odpowiedzi na pytania. Nauczyciel omawia odpowiedzi, uzupełnia:

Musimy spać, aby:

- nasz organizm wypoczął i nabrał sił do działania
- nasz mózg zregenerował się oraz zapamiętał to czego się nauczył w ciągu dnia
- rosnąć (w nocy wydzielą się hormony wzrostu)
- zapobiegać nadwadze i otyłości (brak snu lub jego zła jakość zaburzą gospodarkę hormonalną). Niewyspany organizm źle pracuje, a to powoduje również nadwagę.

Odpowiednia ilość i jakość snu mają znaczenie dla fizycznego, psychicznego i społecznego funkcjonowania dziecka.

Zbyt mała ilość snu wpływa negatywnie na:

- zdrowie fizyczne (osłabienie, poczucie zmęczenia, zimna, obniżona odporność)
- zdolności poznawcze (senność, osłabienie koncentracji, spowolnienie reakcji,
- nastrój – smutek, drażliwość, a nawet agresja, niechęć do zabawy

Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

Dla nauczyciela:

Nowa piramida żywienia i aktywności fizycznej dzieci została uzupełniona również o podkreślenie ważności właśnie snu - „Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć”.

3. CZY COŚ CI SIĘ ŚNIŁO?

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz „*Sny z komina*” autorstwa Urszuli Kamińskiej.

Po krótkim omówieniu wiersza, dzieci opowiadają swoje sny.

SNY Z KOMINA

Urszula Kamińska

Nocka dzisiaj się spieszyła
i przez komin sny wrzuciła.
Teraz leżą przy kominku.
Który jest dla kogo, synku?

Ten o miodzie jest dla miśka.
Ten dla kota jest o myszkach.
Dla osiołka jest o sianie,
już mu ślinka płynie na nie.

Sen dla lali jest o szalu,
będzie tańczyć w nim na balu.
Dla zająca - o kapuście.
Poje sobie, kiedy uśnie.

Ten jest chyba dla pingwina,
bo o mroźnych jest krainach.
Tamten dla bociana będzie,
tak - Afryka, upał wszędzie.

A to mój! Przygody w lesie.
Aż od razu zasnąć chce się.
Już szumiące słyszę drzewa.
Echo mi "dobranoc" śpiewa.

4. PIŻAMOWY POKAZ MODY.

Dzieci przechadzają się pojedynczo lub parami, prezentując swoje stroje do snu oraz prztulanki, o których mogą coś opowiedzieć. Wszyscy otrzymują brawa. To okazja

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa

Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

do podkreślenia, że piżama do snu musi być kolorowa, ale przede wszystkim czysta, przewiewna i wygodna.

5. PRACA Z TEKSTEM – CO ZROBIĆ, ABY DOBRZE SPAĆ.

Nauczyciel prosi dzieci, aby po wysłuchaniu tekstu umiały wyliczyć co pomaga zasnąć i dobrze spać: czyta tekst, dzieci słuchają z uwagą.

„Jasio idzie spać”

- *Jasiu, już 18.00. Czas wyłączyć telewizor i przygotować się do snu, jak co dzień!*

O 19.00 powinieneś być już w łóżku! – powiedziała mama. Twoje łóżeczko już na Ciebie czeka. Ulubiona pościel w autka i ukochany pluszowy piesek są gotowe, aby Cię utulić. Przewietrzyłam też Twój pokój – dodała mama.

- Dziękuję mamusiu. Wczoraj szybko zasnąłem przy tej pięknej, spokojnej muzyce do snu. A czy dzisiaj poczytasz mi bajkę o Kubusiu Puchatku ? – zapytał Jasio.

Oczywiście kochanie – odpowiedziała mama. Ale teraz czas na kąpiel i mycie zębów. Czysta piżamka jest przygotowana w łazience. (autor – A.Rumińska)

Nauczyciel rozmawia z dziećmi na temat przeczytanego tekstu, naprowadzając je na odpowiedzi, co jest ważne dla zdrowego, efektywnego snu:

- wywietrzony pokój
- czysta pościel i piżamka
- ciepła kąpiel i mycie zębów
- wyciszenie i poczucie bezpieczeństwa (wyłączenie telewizora i urządzeń elektronicznych min. 1 godzinę przed snem)
- włączenie muzyki relaksacyjnej lub czytanie spokojnych, wyciszających bajek przez rodziców
- przytulanka do snu
- kładzenie się spać regularnie, o podobnej porze każdego dnia.
- spanie ok. 12 godzin – dzieci przedszkolne

6. BITWA NA PODUSZKI.

Trudno wyobrazić sobie piżama - party bez bitwy na poduszki.

Nauczyciel tłumaczy dzieciom zasady zabawy, podkreślając zachowanie bezpieczeństwa - poduszki muszą być miękkie, bez twardych naszywek i aplikacji.

7. NA DOBRANOC - ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ.

Sprawy wielkiej wagi

Kampania społeczno-edukacyjna dotycząca profilaktyki i przeciwdziałania nadwadze i otyłości wśród dzieci i młodzieży

Zajęcia kończą wysłuchaniem wybranej kołysanki na dobranoc lub fragmentu muzyki relaksacyjnej (dzieci kładą się wygodnie, zamykają oczy, przywołują miłe wspomnienia, wizualizują miejsca – są nad morzem, na wsi, w górach itd.)

Opracowała: mgr Aleksandra Rumińska, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Miasta Krakowa