



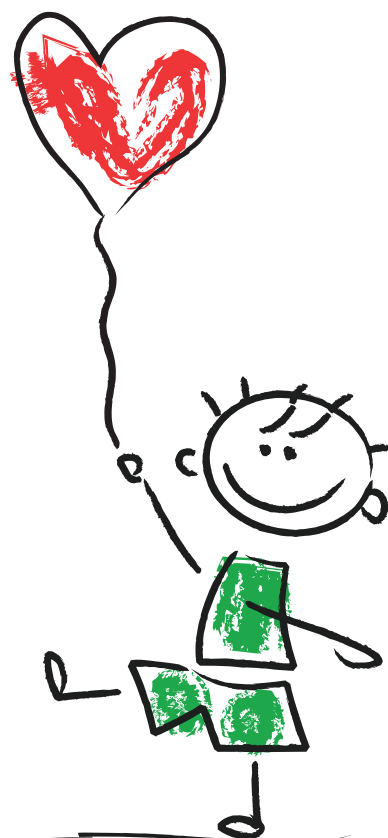
# Mamo, tato

DRUGA  
edycja

# dbajmy o serce

Profilaktyka chorób układu  
sercowo – naczyniowego

**Scenariusz lekcji**  
dla przedszkola (grupa 5-6 latków)



**S**cenariusz został opracowany w ramach akcji edukacyjno-profilaktycznej Servier dla Serca. Stanowi on propozycję zajęć z zakresu profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego, które są obecnie najczęstszą przyczyną umieralności w Polsce. Ponieważ z badań naukowych wynika, że ponad połowy zgonów spowodowanych tymi chorobami można uniknąć wprowadzając pewne zmiany w stylu życia, zatem prowadzenie edukacji w tym zakresie wydaje się niezbędne lub wręcz konieczne. Biorąc pod uwagę fakt, iż początki rozwoju chorób serca i naczyń mają miejsce już w dzieciństwie, zasadne jest objęcie działaniami profilaktycznymi dzieci. To właśnie w tym okresie kształtują się zachowania niesprzyjające bądź sprzyjające zdrowiu. Celem niniejszej lekcji jest propagowanie zdrowego stylu życia, uświadomienie przedszkolakom związku między aktywnością fizyczną i dietą, a występowaniem chorób układu krążenia oraz wyrobienie u dzieci poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

# TEMAT: „Dbam o swoje serce”

CZAS TRWANIA: 30-35 min

GRUPA WIEKOWA: 5-6-latki



# Cele lekcji

## a) ogólne:

- propagowanie zdrowego stylu życia jako jednej z form przeciwdziałania chorobom układu sercowo-naczyniowego,
- uświadomienie związku między niezdrowym odżywianiem i brakiem aktywności fizycznej a chorobami układu krążenia,
- wyrobienie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.

## b) szczegółowe (operacyjne):

### Wiadomości:

- podaje czynniki korzystnie wpływające na pracę układu krążenia,
- wymienia czynniki powodujące choroby serca,
- wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania oraz aktywności fizycznej dla zdrowia,
- przedstawia budowę i działanie serca.

### Umiejętności:

- uważnie słucha tekstu czytanego przez nauczyciela,
- formułuje wypowiedzi poprawne pod względem gramatycznym,
- rozpoznaje czynniki powodujące choroby serca,
- odróżnia zdrową żywność od niezdrowej,
- potrafi wymienić pozytywne aspekty aktywności fizycznej
- potrafi wymienić negatywne skutki palenia papierosów

### Postawy:

- aktywnie uczestniczy w lekcji,
- współdziała w zespole,
- przestrzega reguł zabawy,

| Metody kształcenia:  | Formy pracy: |
|----------------------|--------------|
| pogadanka            | grupowa      |
| opis                 | indywidualna |
| ćwiczenia praktyczne | zbiorowa     |
| gry dydaktyczne      |              |
| metoda problemowa    |              |



# Przebieg lekcji

1. Powitanie dzieci przez nauczyciela i zaproszenie do wspólnej zabawy.

Zabawa integracyjna na powitanie (na melodię Panie Janie) „Witaj Kasiu, witaj Jasiu jak się masz, jak się masz. Wszyscy się witamy i w kręgu siadamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas 2x. Improwizacja ruchowa do słów.

2. Nauczyciel zaprasza dzieci do wysłuchania wiersza „O Misiu, który ciągle chorował“, inscenizowanego maskotkami lub pacynkami. Autor D. Rzemieniuk

Misiu, Misiu co cię boli?  
Serce mój Koteczku drogi.  
Co się dzieje, co się stało?  
Sportu uprawiałem mało,  
dużo słodczy i chipsów pałaszowałem  
i za mało się później ruszałem,  
no i ciągle tylko spałem  
i się miodkiem objadałem.  
Owoców i warzyw to ja nie znoszę,  
Mój misiaczku, ja cię proszę!  
Jak ci nie wstyd? Jak ty możesz?  
Przepraszam, chyba się położę.  
Mój kolego, brak mi słów!  
Rozwiążemy problem ów!

3. Analiza treści wiersza.

- Co się działo z Misiem?
- Dlaczego źle się poczuł?
- Co Miś lubił jeść i robić najbardziej, a czego nie lubił ?
- Czy wy czasem też tak postępujecie, jak nasz bohater?
- Jak myślicie, czy my potrafimy pomóc Misiowi rozwiązać jego problem?
- W jaki sposób możemy pomóc Misiowi?

4. Krótka pogadanka nauczyciela z dziećmi na temat czynników wpływających na zdrowie. Szczególną uwagę nauczyciel zwraca na znaczenie:

- aktywności fizycznej - uświadamia dzieci, że kiedy uprawiamy sport to wzmacniamy nasze mięśnie (a serce też jest mięśniem), serce pracuje wówczas wydajniej, jest w lepszej kondycji.
- odpowiedniego odżywiania - uświadamia dzieci, że tylko wtedy, kiedy będziemy prawidłowo się odżywiać zachowamy zdrowie, a w przyszłości nie będziemy mieć problemów z nadwagą i chorobami układu sercowo-naczyniowego.



# Przebieg lekcji

Nauczyciel podkreśla, że jeśli przekonamy się do zdrowych nawyków i będziemy stosować je w życiu, to nasze serduszko, które jest ważnym organem w naszym organizmie, będzie w dobrej kondycji, a my i nasz przyjaciel Miś będziemy silni i zdrowi.

## 5. Zabawa ruchowa

Nauczyciel zaprasza dzieci do wspólnej zabawy. Informuje, jak ważny jest ruch dla naszego serca. Prosi dzieci o powstanie i wykonywanie czynności:

„Ręce w górę potem w bok, krok do przodu, no i skok“. Powtarzamy np. 3x

## 6. Jak wygląda nasze serce?

Nauczyciel mówi dzieciom, że serce jest bardzo ważnym narządem w naszym organizmie, bez którego nie moglibyśmy żyć. Pompuje ono krew do naczyń i dzięki niemu krew cały czas krąży w organizmie i rozprzodkazuje ważne substancje, między innymi tlen i składniki pokarmowe, które są niezbędne do życia wszystkim cegiełkom naszego ciała, czyli komórkom. Ponieważ serce pracuje nieustannie wykonując ważne zadanie, to musi być zdrowe, a każdy musi zadbać o jego dobrą kondycję. Nauczyciel przypomina dzieciom o chorym Misiu, który nie dbał o swoje serduszko i zaczęło ono chorować. Korzystając z planszy edukacyjnej, nauczyciel przekazuje najważniejsze informacje na temat serca: jak jest zbudowane, jak krąży krew w organizmie.

• **Pomoce dydaktyczne: plansza edukacyjna układu krwionośnego z opisem.**

## 7. Zabawa ruchowa w parach „Jak bije moje serce”

Dzieci dobierają się w pary, jedno dziecko kładzie się na dywanie, a drugie nasłuchuje bicia jego serca. Następnie dziecko wyklaskuje jego rytm. Po wykonaniu zadania, następuje zmiana ról. Nauczyciel prosi dzieci, aby wykonały kilka przysiadów na przemian trzymając się za ręce i jeszcze raz wsłuchały się w bicie serca. Prowadzący wyjaśnia, że rytm serca zmienia się w zależności od aktywności ruchowej (im bardziej ćwiczymy, tym nasze serce bije szybciej). Ponieważ serce jest mięśniem, dlatego też jego siła i efektywność zwiększają się, gdy człowiek regularnie ćwiczy. Wtedy mięśnie powiększają się i pozostają w dobrej kondycji. Serce może wówczas przy każdym uderzeniu pompować więcej krwi, dzięki czemu nie musi pracować tak szybko. Mniej wtedy męczy się. Aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia mięśnie, ale także pomaga utrzymać prawidłową masę ciała oraz poprawia samopoczucie.

## 8. Zdrowe sałatki - przygotowanie sałatki jarzynowej i owocowej.

Nauczyciel rozkłada na tacy warzywa i owoce, które są pomieszane ze sobą, obok stoją dwa duże talerze, jeden oznaczony warzywem, drugi owocem (wedle uznania). Zadaniem dzieci jest przygotowanie sałatek w odpowiednich naczyniach, nazywanie warzyw i owoców, określanie wielkości warzyw duże, małe, przeliczanie w zakresie 10. Nauczyciel mówi o konieczności spożywania codziennie owoców i warzyw, ponieważ mają bardzo dużo witamin. Po wykonaniu sałatek dzieci spożywają przygotowane przez siebie potrawy.

• **Pomoce dydaktyczne: dwa duże talerze, warzywa: burak ćwikłowy, marchewka, pietruszka, pomidor, cebula, owoce: jabłko, gruszka, banan, śliwka, winogrono, przyprawy, oliwa.**



# Przebieg lekcji

## 9. Układanie hasła z kartonowych serduszek

Prowadzący zaprasza kilkoro dzieci do zadania. Prosi, aby uporządkowały serduszka od najmniejszej cyfry do największej i odczytały hasło „Dbam o serce“ (litery z hasła przyklejone są na odwrocie). Hasło odczytuje nauczyciel lub dziecko – ochotnik. Wybrane dziecko zawiesza serduszka na przygotowany wcześniej w sali sznurek przypinając je spinaczem.

- **Pomoce dydaktyczne:** 10 serduszek wyciętych z brystolu ponumerowanych od 1 do 10, sznurek, spinacze do przyczepiania serc, litery do hasła.

## 10. Zabawa „Zaczarowany worek“- segregowanie produktów na zdrowe i niezdrowe oraz te, które pomagają zachować higienę.

Nauczyciel wkłada do worka rzeczy i produkty, które szkodzą zdrowiu, które są zdrowe i pomagają zachować czystość. Przygotowuje trzy pętle: czerwoną, zieloną i niebieską. Zadaniem dzieci jest rozpoznanie przedmiotu za pomocą zmysłu dotyku, a następnie położenie go do odpowiedniej pętli. Nauczyciel wcześniej ustala z dziećmi, że pętla czerwona to produkty niezdrowe, zielona - zdrowe, a niebieska - służące zachowaniu czystości. Rozmowa z dziećmi na temat ograniczenia spożywania słodczy, ponieważ są niezdrowe dla zębów, kości i całego organizmu.

- **Pomoce dydaktyczne:** worek, trzy pętle lub szarfy: zielona, czerwona, niebieska, jabłko, serek, cytryna, jogurt, sok, opakowanie po mleku, szczoteczka do zębów, pasta, ręcznik, mydło, cukierki, chipsy, żelki, lizak.

## 11. Zabawa „Tak” / „Nie”

Nauczyciel przygotowuje obrazki przedstawiające rzeczy, które nasze serce lubi i takie, które szkodzą zdrowiu. Rozkłada je na dywanie lub zawiesza na tablicy obok napisów. Dzieli tablicę na połowę: po jednej stronie przypinając napis „TAK”, po drugiej „NIE”. Zadaniem dzieci jest umieszczenie obrazków we właściwym miejscu. Wskazane dziecko wybiera obrazek i uzasadnia swój wybór. Prawidłowo wykonane zadanie będzie wskazówką dla dzieci oraz naszego Misia, jak dbać o serce.

- **Pomoce dydaktyczne:** napisy TAK, NIE, obrazki przedstawiające np. rodzinę lub dziecko jadące rowerem, owoce, warzywa, jogurt, dziecko z piłką oraz dziecko pływające, hamburger, cola, słodczy, chipsy, smażone mięso, chude gotowane mięso, sól, dziecko siedzące przed komputerem lub telewizorem, osoba paląca papierosy.

## 12. „Dym, który szkodzi”- rozmowa z dziećmi przy ilustracjach.

Na tablicy umieszczone są obrazki: na jednym jest człowiek palący papierosa, a na drugim oprócz osoby palącej znajdują się dzieci i kobieta w ciąży. Nauczyciel tłumaczy uczniom, że nie tylko samo palenie jest szkodliwe dla zdrowia, ale również przebywanie w zadymionych pomieszczeniach i oddychanie tym powietrzem (tzw. palenie bierne). Dym zanieczyszcza płuca, przenika on do naszego krwiobiegu, jest bardzo szkodliwy dla naszego serca, płuc.



# Przebieg lekcji

## 13. Zabawa „Znajdź odpowiedni kolor“

Prowadzący ustawia w sali 2 chorągiewki (zieloną i pomarańczową). Dzieci swobodnie biegają po sali przy dźwiękach tamburyna. Na umówiony sygnał i polecenie nauczyciela: „szukamy marchewki”- dzieci stają przy chorągiewce pomarańczowej, na polecenie „szukamy kapusty”- przy zielonej. Nauczyciel wymyśla nazwy owoców/warzyw w kolorach pomarańczowym i zielonym, a dzieci odpowiednio ustawiają się.

- **Pomoce dydaktyczne: dwie chorągiewki zielona i pomarańczowa, tamburyno lub inny instrument muzyczny.**

## 14. Zabawa ruchowa „Ścieżka zdrowia“

Zasady gry: Nauczyciel rozkłada na dywanie kartki w kolorze białym, żółtym, niebieskim i czerwonym (ilość kartek/kolorów wedle uznania). Prowadzący wyznacza start i metę, na której będzie przygotowany stolik ze szklanką soku jako nagroda dla wygranego. Nagroda przewidziana jest dla pierwszych trzech osób. Każdy uczestnik dostaje maskotkę Misia, która ma być jego pionkiem w grze. Dziecko rzuca kostką i porusza się zgodnie z wylosowaną liczbą kropek. Jeśli trafi na kolor biały, rzuca dalej kostką, kolor żółty – wykonuje trzy przysiady, kolor niebieski - cztery pajacyki, czerwony - przerywa grę i wraca do grupy. W zabawie bierze udział cała grupa lub chętne osoby. Po zakończeniu gry, prowadzący przeprowadza rozmowę, na temat konieczności picia naturalnych soków owocowych (świeżo wyciskanych, pełnowartościowych), a ograniczeniu spożywania słodkich napojów gazowanych.

- **Pomoce dydaktyczne: kartki A4 w kolorze białym, czerwonym, niebieskim i żółtym, maskotki Misie, szklanki soku.**

## 15. Serduszko dla Misia

Każde dziecko dostaje serce wycięte z kolorowego papieru. Zadaniem dzieci jest narysowanie z jednej strony tego co jest dobre dla serca, a z drugiej jak spędzają czas wolny z rodziną. Serduszka można ozdobić plasteliną, stemplami, wzorami z dziurkaczy. Nauczyciel przeprowadza rozmowę dotyczącą wyborów dzieci, omawia ich prace, wyjaśnia, które pomysły są bardzo dobrą wskazówką dla Misia, aby zmienić swoje złe nawyki, które z nich szkodzą jego sercu. Prace zostaną wyeksponowane na grupowej tablicy.

## 16. Zabawa na zakończenie i podsumowanie zajęć

Nauczyciel wybiera dwoje dzieci, jedno dziecko jest ubrane normalnie w strój codzienny, a na drugie dziecko prowadzący nakłada warstwy ubrań np. grubszą bluzę, sweterek, kurtkę zimową, ciepłe spodnie, buty. Prosi dzieci, aby jednocześnie wykonywały różne ćwiczenia ruchowe np. skoki pajacyka, przysiady, bieg w miejscu. Po chwili dziecko może rozebrać się z warstwy ubrań i wykonać ponownie te same ćwiczenia. Po wykonaniu tych ćwiczeń nauczyciel pyta dzieci:

- Jak się czują?
- Któremu z dzieci łatwiej było wykonać ćwiczenia i dlaczego?
- Czy po rozebraniu się z grubszych ubrań łatwiej jest poruszać się?





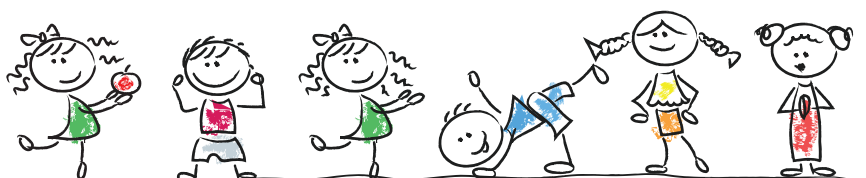
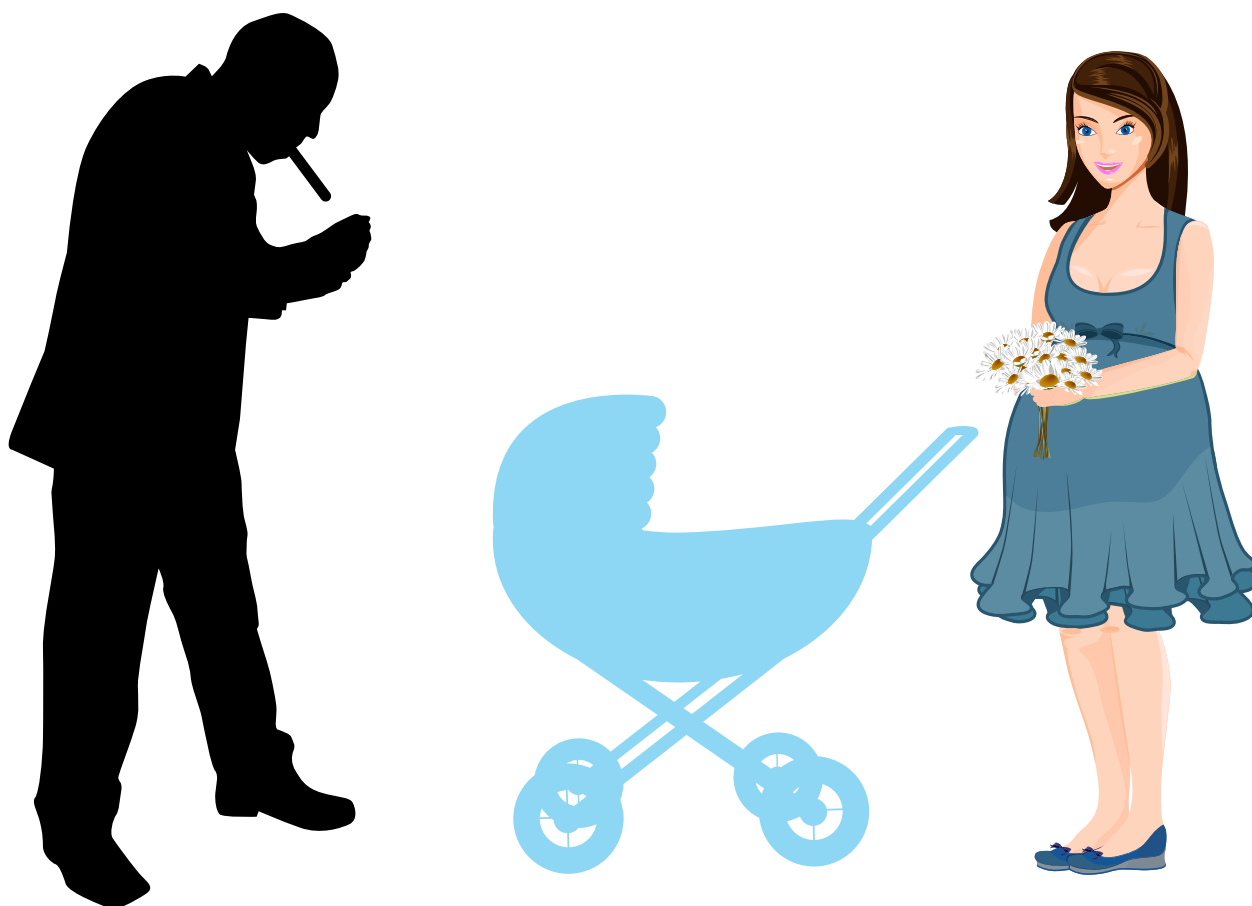
# Przebieg lekcji

Nauczyciel informuje dzieci, że podobnie czują się osoby, które mają zbyt dużą wagę ciała, czyli nadwagę. Nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie jest jedną z przyczyn chorób serca. Brak ruchu i odpowiedniej diety prowadzi do otyłości.

Nauczyciel mówi, że czas zajęć dobiega końca i prosi dzieci, aby wymienili poznane na dzisiejszej lekcji, cenne rady, jak dbać o serce. Będą one wskazówką, zarówno dla dzieci, jak i dla naszego przyjaciela Misia, który już na pewno wie, co należy robić aby mieć zdrowe serce i cieszyć się zabawą.

• **Pomoce dydaktyczne:** bluza, sweter, kurtka zimowa, spodnie, ciepłe buty.

**Uwaga!** Czas proponowanych zabaw i zadań może ulec wydłużeniu lub skróceniu. Prowadzący może sam zdecydować o wyborze proponowanych zabaw.



Schemat układu krążenia

