

PROFILAKTYKA TO PODSTAWA

SCENARIUSZ ZAJĘĆ dla klasy VII i VIII szkoły podstawowej



Z ZASTOSOWANIEM:



doświadczenia



pokazu filmu



dyskusji dydaktycznej



pracy w parach

Czas trwania zajęć: 45 min

Cel ogólny zajęć:

Przypomnienie zasad higieny osobistej i profilaktyki wybranych chorób zakaźnych.

Cele szczegółowe:

- utrwalenie zasad dotyczących higieny osobistej,
- pogłębienie wiedzy na temat znaczenia higieny osobistej w okresie dojrzewania,
- rozwijanie umiejętności stosowania w praktyce wiedzy z zakresu budowy oraz funkcjonowania organizmu człowieka,
- poznanie patogenów, których środowiskiem życia jest dom,
- utrwalenie zasad profilaktyki zdrowotnej.

Metody i formy nauczania:

- doświadczenie (na podstawie: <https://www.youtube.com/watch?v=uvG6uBq-dV0>),
- dyskusja dydaktyczna,
- prezentacja filmu,
- praca zespołowa, praca w parach.

Potrzebne pomoce dydaktyczne:

- sprzęt do wyświetlenia filmu z internetu,
- miska z mydłem w płynie i miska z wodą,
- zmielony czarny pieprz,
- ręczniki papierowe,
- powielone karty pracy „Profilaktyka to podstawa” – jedna karta na dwie osoby.

PRZEBIEG LEKCJI

1. Doświadczenie

- Nauczyciel informuje uczniów, że przeprowadzą wspólnie doświadczenie. Prosi, aby uczniowie podszli bliżej, następnie:
 - wysypuje do miski z wodą zmielony pieprz, pokazuje uczniom miskę i tłumaczy, że w tym doświadczeniu pieprz odgrywa rolę wszystkich patogenów (potocznie – zarazków), które występują w środowisku;
 - nauczyciel prosi, aby chętna osoba włożyła suchy palec do miski z wodą i go nie wyciągała, dopóki nie otrzyma sygnału, że ma to zrobić. Zadaje uczniom pytanie: *Co się stanie, gdy wasza koleżanka/wasz kolega wyjmie palec z wody?* Uczniowie starają się udzielić odpowiedzi;
 - następnie prowadzący prosi, aby uczeń wyciągnął palec z wody i pokazał pozostałym wynik tej części doświadczenia – palec jest pokryty pieprzem;
 - uczeń wyciera palec do sucha, a nauczyciel zadaje klasie pytanie: *Co się stanie, jeśli przed włożeniem palca do miski z pieprzem zanurzy się palec w miseczce z mydłem?* Uczniowie zastanawiają się nad odpowiedzią;
 - nauczyciel wykonuje dalszy ciąg doświadczenia – chętny uczeń zanurza palec w miseczce z mydłem, po czym wkłada ten sam palec do miski z wodą i pieprzem, a po chwili pokazuje klasie wynik doświadczenia – palec jest czysty. Uczeń wyciera palec do sucha;
 - na koniec prowadzący zadaje uczniom pytanie: *Co się zmieniło? Czego nas uczy to doświadczenie? Jaki wniosek możemy z niego wyciągnąć?* Uczniowie udzielają odpowiedzi.

2. Karty pracy

- Nauczyciel rozdaje uczniom karty pracy – jedna karta na dwie osoby. Zadaniem uczniów jest rozwiązywanie zadań z kart pracy w trakcie lekcji, na podstawie omawianych zagadnień oraz obejrzanego filmu.

PRZECZYTANE W TOALECIE:

„Wszystkie drogi prowadzą na tron”



3. Dyskusja dydaktyczna

- Nauczyciel rozpoczyna dyskusję z uczniami. Zadaje im pytania: *Czym jest profilaktyka?, Czego może dotyczyć profilaktyka związana z naszym zdrowiem?, Czym jest higiena?, Jakie są podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania?*
- Uczniowie udzielają odpowiedzi i wykonują zadanie 1 z karty pracy. W razie potrzeby nauczyciel uzupełnia informacje:

Regularne mycie włosów

– częstość mycia włosów u nastolatków może się zwiększyć, ponieważ zwiększa się wydzielanie łoju przez gruczoły łojowe. Niektórzy mogą być zmuszeni do mycia włosów nawet codziennie. Należy używać kosmetyków do włosów dostosowanych do swoich potrzeb i pamiętać o dokładnym spłukiwaniu włosów po ich stosowaniu.

Higiena jamy ustnej

– zęby należy myć minimum dwa razy dziennie oraz ograniczyć jedzenie słodczy.

Noszenie czystych ubrań

– ubrania powinno się zmieniać codziennie, zwłaszcza skarpetki i bieliznę.

Wycieranie ciała po kąpielach

– wycieranie do sucha ciała po kąpielach zapobiega rozwojowi grzybów, które żyją na wilgotnej skórze.

Higiena skóry – z uwagi na zwiększoną aktywność gruczołów potowych u nastolatków w okresie dojrzewania ważne jest, aby myć się codziennie. Dobrze jest również używać dezodorantów i antyperspirantów, aby zlikwidować nieprzyjemny zapach skóry.

Profilaktyka zdrowotna

– wszystko to, co robimy, żeby zapobiec chorobom. Podstawą takiej profilaktyki jest przestrzeganie zasad higieny.

Higiena intymna – czyli higiena okolic intymnych, jest szalenie istotna bez względu na wiek. Trzeba pamiętać, aby używać odpowiednich kosmetyków o naturalnym pH oraz codziennie zmieniać bieliznę, najlepiej na wykonaną z naturalnych tworzyw, np. bawełny. U dziewcząt w okresie dojrzewania rozpoczyna się miesiączkowanie (krwawienie miesięczne). Podczas miesiączki trzeba regularnie zmieniać podpaski lub tampony, aby nie doszło do infekcji. Ważne jest także to, by po zmianie nie wyrzucać zużytych środków do toalety, ponieważ przez to może się zapchać kanalizacja.

4. Prezentacja filmu

- Nauczyciel wraca do doświadczenia przeprowadzonego na początku lekcji. Przypomina wspólnie z uczniami, czym są patogeny (zarazki) i że wywołują one różne choroby (np. czerwonkę, glistnicę, grzybicę, zatrucia pokarmowe). Codziennie dotykamy wielu rzeczy i znajdujemy się w różnych miejscach, a patogeny osiadają na naszej skórze i przenosimy je m.in. do domów.
- Nauczyciel prosi uczniów, aby przeczytali zadanie 2 oraz 3 z karty pracy i wykonali je na podstawie filmu, który zaraz obejrzą. Prowadzący włącza film pt. *Jakie jest najbrudniejsze miejsce w Twoim domu?* (<https://www.youtube.com/watch?v=9Rn-cs7cflw>). W razie potrzeby nauczyciel zatrzymuje na chwilę film lub puszcza go od nowa, aby dać uczniom możliwość uzupełnienia kart pracy.
- Po projekcji nauczyciel prosi chętnych uczniów, aby odczytywali odpowiedzi do zadania 2 i 3 z karty pracy. W razie potrzeby koryguje błędne odpowiedzi.

- Następnie nauczyciel rysuje na tablicy schemat dotyczący tego, co warto robić, aby uniknąć zatrucia pokarmowych. Uczniowie podają trzy główne zasady wymienione w filmie.

Przykładowe treści w schemacie:

Jak chronić się przed zatruciem pokarmowym?

1. Wymieniać często gąbki do naczyń.
2. Wymieniać regularnie szczoteczki do zębów.
3. Dokładnie czyścić przedmioty i miejsca związane z robieniem posiłków.

Zakończenie

- Nauczyciel zadaje uczniom pytania: *Co najbardziej podobało wam się na dzisiejszej lekcji?, Czy dowiedzieliście się czegoś nowego?, Dlaczego przestrzeganie zasad higieny jest ważne?, Czy jest coś, o czym zapomnieliśmy lub co jeszcze można zrobić, aby chronić się w domu przed zarazkami?*
- Jako podsumowanie lekcji uczniowie wykonują zadanie 4 z karty pracy. Zadanie 5 może być do wykonania w domu dla chętnych.

