

CELE LEKCJI:

- UMIĘTNOŚCI:** uczeń potrafi korzystać z różnych przyborów i wspólnie z grupą rozwiązywać problemy. Uczeń wie, jak prosić o pomoc.
- WIADOMOŚCI:** uczeń poznaje swoje możliwości przy wykonywaniu poszczególnych zadań oraz podczas różnych form aktywności fizycznej. Zapoznanie dzieci z negatywnymi konsekwencjami picia napojów energetyzujących. Dzieci poznają wpływ napojów energetyzujących na rozwój próchnicy zębów.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, celności, zręczności, siły mięśni, orientacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- POSTAWY:** rozwijanie umiejętności współpracy w zespole; przestrzeganie zasad zdrowego współzawodnictwa i rywalizacji; rozbudzanie potrzeb poznawczych u dzieci; zainteresowanie aktywnym wypoczynkiem.

MIEJSCE:

sala gimnastyczna, boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

komiks, piłka, 16 pustych butelek do użycia jako kręgle, sznurki do związania kręgli, obręcze, woreczki gimnastyczne.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Prezentowanie dzieciom tematu zajęć.**
3. **Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko i tajemnicze kopalnie”.**
4. **Mocne szklivo/słabe szklivo** - nauczyciel układa w dwóch miejscach „kręgle” z pustych butelek, które zostały przez niego przewiązane cienkimi sznurkami. Każdy komplet kręgli powinien mieć kilka (na przykład pięć) oddzielnych sznurków, którymi będzie związany. Następnie uczestnicy zajęć dzieleni są przez nauczyciela na dwa rzędy i ustawiają się w oddaleniu o około dwa metry od kręgli. Ich zadaniem jest rzucanie woreczkami gimnastycznymi tak, by jak najszybciej strącić wszystkie butelki. Za każdym razem, kiedy ktoś z drużyny trafi w butelki, nauczyciel przecina (lub odwiązuje) jeden ze sznurków, co osłabia konstrukcję kręgli. Osoba, która już rzucała, staje na końcu rzędu i czeka ponownie na swoją kolej (chyba że uda się wcześniej strącić wszystkie butelki). Po zakończeniu zadania i strąceniu wszystkich kręgli przez obie drużyny, nauczyciel wyjaśnia, że podobnie dzieje się ze szkliwem naszych zębów, kiedy pijemy napoje energetyzujące. Nauczyciel do wyjaśnienia może posłużyć się porównaniem wykorzystanych w ćwiczeniu przedmiotów, mówiąc że woreczki to składniki zawarte w napojach energetyzujących, butelki to zęby, a sznurki przytrzymujące butelki to osłaniające zęby szklivo. Niezależnie od tego, czy napój energetyzujący zawiera w składzie cukier, czy nie, powoduje że środowisko w jamie ustnej zmienia się na kwaśne, a to sprzyja osłabieniu szkliva, rozwojowi bakterii i powstawaniu próchnicy. Ponieważ energetyki często pije się powoli i małymi łykami powoduje to, że warunki sprzyjające rozwojowi próchnicy w jamie ustnej panują w niej dłuży czas.

ok. 10 minut →

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Wystrzegaj się cukru!** - odmiana dwóch ogn: nauczyciel dzieli uczestników na dwie drużyny i wyznacza kapitanów dla każdej z nich. Boisko dzieli na dwie równe części. Uczestnicy zajmują miejsca na boisku: każda drużyna na jednej połowie. Kapitanowie drużyn zajmują miejsca tuż poza obrębem boiska, ale nie po tej stronie, co ich drużyny, lecz po przeciwnej. Zadanie kapitanów polega na „zbiżaniu” tzn. trafianiu piłką w osoby należące do drużyny przeciwnej (nauczyciel wyjaśnia dzieciom, że piłka symbolizuje cukier, którego powinny unikać, aby ich zęby były zdrowe). Gracze nie mogą wykraczać poza swoją część boiska. Zbicie i otrzymanie punktu następuje, gdy rzucona przez kapitana piłka dotknie gracza drużyny przeciwnej i spadnie na ziemię. Zbicie nie liczy się, gdy piłka najpierw odbije się od ziemi i dopiero dotknie gracza. Złapanie piłki przez uczestnika liczy się jako zbicie (chyba że gracz złapie piłkę od swojego kapitana).

ok. 10 minut →

Grę można przeprowadzić w dwóch wariantach:

- **Na zbita** - wtedy każdy trafiony zawodnik schodzi z boiska i przegrywa ta drużyna, która straci wszystkich zawodników.
- **Na punkty** - wtedy każde zbicie liczone jest jako jeden punkt i wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Na koniec nauczyciel może wytłumaczyć dzieciom, że cukier atakuje ich zęby tak samo, jak piłka. Jeśli nawet nie czują tego fizycznie, jak trafienia piłką, to dla ich zębów działanie cukru jest tak dotkliwe, jak uderzenie piłką.

ok. 5 minut →

6. **Próchnica atakuje!** - uczestnicy grają w berka na niedużym, wyznaczonym polu. Mogą uciekać przed łąpiącym wyłącznie w pozycji na czworakach. Berek otrzymuje kamizelkę, symbolizuje bakterie próchnicotwórcze/próchnicę. Każda złapana przez berka osoba także otrzymuje kamizelkę i zaczyna łąpać pozostałych uczestników – w ten sposób osób łąpiących robi się coraz więcej.

Wyjaśnienie: podobnie dzieje się z próchnicą w naszych zębach. Jeśli jej nie leczymy, robi się jej coraz więcej i może się ona przenosić również na kolejne zęby.

ok. 5 minut →

7. **Dentysta** - uczestnicy siadają bardzo blisko siebie, łąpią się i trzymają. Zadaniem jednego uczestnika (dentysty), który nie tworzy zbitej gromady (zębów), jest wyrwać poszczególne osoby. Ważne jest, że raz oderwana od grupy ręka czy noga nie może się z nią ponownie połączyć. Należy uważać, żeby uczestnicy za mocno się nie wczuli rolę, by gra nie stała się zbyt agresywna.

Dodatkowa modyfikacja: wyrwane zęby mogą stać się dentystami, pomagając w wrywaniu pozostałych zębów.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ok. 5 minut →

8. **Zaczarowany** - nauczyciel instruuje: stań wyprostowany z rękami po bokach ciała. Wyobraź sobie, że zostałeś zaczarowany i nie możesz się poruszać. Staraj się oddychać głęboko, poczuj jak Twoje mięśnie rozluźniają się z każdym wydechem, a czar pryska. Gdy poczujesz, że zostałeś odczarowany, rozłóż ręce na boki i poczuj, jak cudownie jest móc sterować swoimi ruchami.
9. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**