

CELE LEKCJI:

- UMIEJĘTNOŚCI:** 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 możliwy wpływ napojów energetyzujących na funkcjonowanie przełyku.
- SPRAWNOŚCI:** kształtowanie szybkości, 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 wyciecznikiem.

MIEJSCE:

boisko szkolne.

POTRZEBNE MATERIAŁY:

komiks, woreczki gimnastyczne, szarfy lub kamizelki, dwie miski z wodą, dwa kubeczki (plastikowe lub papierowe), dwie łyżki stołowe, piłki tenisowe.

CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. **Przywitanie dzieci biorących udział w zajęciach.**
2. **Przedstawienie dzieciom tematu zajęć.**
3. **Zapoznanie się z komiksem „Detektyw Zdrówko i zagadka uchylonych drzwi”.**
4. **Otwarte/zamknięte** - nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy. Jedna z nich otrzymuje szarfy lub kamizelki. Dzieci z szarfami tworzą tunel: dobierają się parami, stają w dwóch rzędach (jedna osoba z pary w jednym, druga w drugim), a następnie łączą dłonie osoby z pary i unoszą do góry, tak aby stworzyć tunel, którym będą mogli przechodzić osoby bez kamizelek. Tunel symbolizuje przełyk, a unoszące się bądź opadające w dół ręce dolny zwieracz przełyku – czyli coś w rodzaju drzwi w naszym przełyku, które powinny otwierać się tylko wtedy kiedy coś pijemy lub jemy. Następnie nauczyciel wypowiada różne hasła i dzieci mają zdecydować, czy otworzą, czy też zamkną drzwi przełyku. Przykładowe hasła: piję wodę, jem marchewkę, czytam książkę, jem sałatkę, odpoczywam, gram w piłkę nożną, jem kanapkę itp. Za każdym razem, kiedy drzwi przełyku się otwierają, jedno dziecko bez kamizelki może przejść przez tunel. Zadanie trwa, dopóki wszystkie dzieci nie przejdą na drugą stronę tunelu. Następnie drużyny zamieniają się rolami i tunel tworzy drużyna bez kamizelek. Tym razem jednak drzwi naszego przełyku nie będą działały prawidłowo – będą cały czas otwarte. Jeśli nawet jakieś jedzenie trafi już do żołądka (czyli przejdzie przez tunel), może potem wrócić na drugą stronę tunelu, gdy nadarzy się taka okazja i nikt inny nie będzie akurat przechodzić przez przełyk. Nauczyciel znów wypowiada różne hasła np. jem kanapkę (dziecko przechodzi przez tunel), jem banana (dziecko przechodzi przez tunel), odpoczywam (dziecko może wrócić) itd. Na koniec nauczyciel wyjaśnia, że podobnie może dziać się w naszym organizmie, jeśli będziemy pili napoje zawierające kofeinę, takie jak napoje energetyzujące. Kofeina, która jest w nich zawarta, może zaburzać pracę dolnego zwieracza przełyku (czyli drzwi w tunelu) i powodować cofanie się treści żołądkowej do przełyku, powodując uczucie pieczenia.

ok. 10 minut →

CZĘŚĆ GŁÓWNA

5. **Dostawcy jedzenia** - roznoszenie piłek tenisowych. Nauczyciel wyznacza 5 linii, na których uczniowie będą umieszczali piłki. Każdy z uczniów otrzymuje piłkę i biegnie do pierwszej linii, by ją tam umieścić. Później uczeń wraca na start po kolejną piłkę i biegnie z nią do drugiej linii i tak dalej, aż położy po jednej piłce na każdej z pięciu linii. Wygrywa ten uczeń, który ułoży swoje piłki na pięciu liniach najszybciej ze wszystkich. W kolejnej rundzie uczniowie mogą konkurować w zbieraniu piłek z linii i odnoszeniu ich na pole startowe. Zwycięża ten, kto będzie najszybszy.
6. **Drzwi otwarte** - dzieci leżą na podłodze blisko siebie, tworząc koło. Ich głowy powinny być skierowane do środka koła. Uczestnicy zginają ręce w łokciach i mocno łączą się za dłonie. Jeden z nich pozostaje na zewnątrz. Jego zadaniem jest próba wyciągania dzieci z kręgu. Gdy jakieś dziecko zostanie „wyrwane” z kręgu, pozostali uczestnicy muszą szybko złapać się za ręce, by utrudnić wyciąganie kolejnych dzieci z kręgu. Zabawa kończy się,

ok. 10 minut →

ok.10 minut →

kiedy wszyscy uczestnicy zostaną wyciągnięci z koła lub wówczas, kiedy nie są już w stanie złapać się za dłonie, tak aby tworzyć krąg. Zabawę powtarzamy trzy razy.

Uwaga - można „wrywać” się tylko za nogi i ręce. Uczniowie nie powinni rzucać innych na ziemię. Należy pilnować bezpieczeństwa uczniów. Na koniec nauczyciel wyjaśnia, że podobnie dzieje się z naszą treścią żołądkową, jeśli dolny zwieracz przełyku (czyli drzwi naszego przełyku) nie działa prawidłowo. Treść żołądkowa powinna pozostać w środku, ale ponieważ drzwi nie działają prawidłowo, wraca do przełyku. Nauczyciel przypomina, że niewłaściwa praca dolnego zwieracza przełyku może być spowodowana spożywaniem kofeiny zawartej w napojach energetyzujących i zachęca dzieci do picia wody niegazowanej.

7. **Podaj wodę!** - nauczyciel dzieli uczestników na dwie drużyny. Przypomina, że najlepszym wyborem do picia przed i podczas aktywności fizycznej jest niegazowana woda. Drużyny będą brały udział w wyścigu rzędów. Zadaniem uczestników będzie przenoszenie wody z miski do kubeczka. Miska jest ustawiona przed dziećmi, a po drodze do kubeczka trzeba będzie wykonać slalom pomiędzy pachołkami. Wygrywa drużyna, której jako pierwszej uda się napełnić cały kubek wodą. Zadanie powtarzamy dwa razy.

ok. 10 minut →

Uwaga - po każdej rundzie należy wytrzeć podłogę. W rywalizacji można przyznawać dodatkowe punkty za jak najmniejszą ilość rozlanej wody.

CZĘŚĆ KOŃCOWA

ok. 5 minut →

8. **Relaks** - uczestnicy siadają w siadzie skrzyżnym i otrzymują woreczki gimnastyczne. Woreczek trzymają w obu rękach za dwa rogi. Zadaniem uczestników jest podnoszenie woreczka w górę wraz z wykonaniem wdechu powietrza nosem oraz opuszczanie woreczka w dół wraz z wydmuchaniem powietrza ustami. Ćwiczenie powtarzamy dziesięć razy. Dla pewności, że uczestnicy wykonają ćwiczenie w odpowiednim tempie, nauczyciel może instruować dzieci, wypowiadając powoli: wdech, wydech.
9. **Podziękowanie dzieciom i pożegnanie.**