

SCENARIUSZ

PIJMY WODĘ - NA ZDROWIE!

CELE:

1. Przekazanie dzieciom wiedzy na temat znaczenia wody dla ludzi, zwierząt i roślin.
2. Uświadomienie dzieciom jak ważne jest picie wody.
3. Przekazanie dzieciom wiedzy na temat funkcji wody w organizmie ludzkim.
4. Uczenie dzieci odpowiedzialności za właściwy lub niewłaściwy wybór tego, co jedzą i piją.

POMOCE:

1. **Kubeczki i słomki.**
 - Dla każdego dziecka należy przygotować po 2 kubeczki (z wodą do picia) i słomkę.
2. **Szklanka z wodą zabarwioną kolorowym atramentem i biały kwiatek cięty.**
3. **4 szklanki z wodą oraz 3 rodzaje substancji do rozpuszczenia: cukier, sól, kwasek cytrynowy.**
4. **Karta pracy ucznia „Pijmy wodę – na zdrowie!”.**

PLAN ZAJĘĆ:

1. Wprowadzenie: rozmowa o tym, kto potrzebuje wody.
2. Eksperyment I: Czy rośliny piją wodę?
3. Pogadanka: Jak piją zwierzęta?
4. Pogadanka na temat znaczenia wody w organizmie człowieka.
5. Eksperyment II: Czy każda woda nadaje się do picia?
6. Eksperyment III: Jak powstaje woda gazowana?
7. Podsumowanie zajęć: Uczniowie uzupełniają kartę pracy ucznia „Pijmy wodę – na zdrowie!”

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. **Wprowadzenie: rozmowa o tym, kto potrzebuje wody.**



Zdrowo jem, więcej wiem!

Nauczycielka informuje wchodzące do sali dzieci, że jeśli ktoś ma ochotę, może poczęstować się wodą (na stoliku przy wejściu stoją kubeczki z wodą do picia dla każdego dziecka). Nauczycielka liczy, ile kubeczków ubyło i zapisuje na tablicy, np. 20 uczniom chciało się pić.

Rozmowa o tym, kto na świecie potrzebuje wody. *Dzieci wymieniają oczywiście ludzi, zwierzęta, rośliny.*

2. Eksperyment I: Czy rośliny piją wodę?

- Jak udowodnić, że rośliny potrzebują wody?

Pomoce: szklanka z wodą zabarwioną kolorowym atramentem, biały kwiatek cięty.

Opis zadania: Do szklanki wlać wodę i dodać do niej kolorowy atrament, a następnie wstawić biały kwiatek. Po kilku godzinach kwiat zmieni kolor. Jest to informacja dla uczniów, że kwiatek pobrał kolorową wodę ze szklanki.

Rośliny potrzebują do życia wody. Czy wiecie, co należy zrobić, aby rośliny szybciej rosły i były ładniejsze? Widzieliście zapewne, że rodzice – przed podlaniem roślin – czasem dolewają czy dosypują do wody specjalne odżywki. Woda rozpuszcza te substancje i dzięki niej są one dostarczane do wszystkich części rośliny.

3. Pogadanka: Jak piją zwierzęta?

Wody potrzebują także zwierzęta. Największy do niej dostęp mają oczywiście ryby i zwierzęta żyjące w zbiornikach wodnych. Dzieci, które mają akwarium, wiedzą, że rybkom podaje się specjalny pokarm, który wrzuca się do wody. Czasami na pustyni zwierzęta przemierzają wiele kilometrów w poszukiwaniu wody, duża część zwierząt nigdy nie oddala się zbyt od miejsca, gdzie się ona znajduje. Najwięcej wody potrzebują słonie – ok. 190 l dziennie.

Dzieci opowiadają o swoich obserwacjach związanych z piciem wody przez różne zwierzęta np. obserwowane w ZOO.

Zabawa: *Ochotnicy naśladują sposoby picia wody charakterystyczne dla różnych zwierząt, pozostałe dzieci odgadują, o jakie chodzi zwierzęta.*

4. Pogadanka na temat znaczenia wody w organizmie człowieka.

Dzisiaj, wchodząc do klasy, większość z was również miała pragnienie i chętnie sięgnęliście po wodę. Bez wody możemy przeżyć zaledwie kilka dni (3–6). Woda jest bardzo ważna, ponieważ ciało człowieka w dużej części składa się z wody. Woda jest składnikiem krwi. Składniki pożywienia, które wpływają na wzrost i rozwój organizmu (w tym witaminy i sole mineralne), po odpowiednich



Zdrowo jem, więcej wiem!

przemianach, są rozpuszczane w wodzie i rozprowadzane w naszych ciałach. Woda zabiera też z naszego organizmu zbędne produkty.

Nauczyciel omawia znaczenie wody w organizmie:

- woda stanowi niezbędne uzupełnienie pokarmów,
- woda bierze udział w wielu procesach zachodzących w organizmie,
- woda bierze udział w odżywianiu komórek,
- woda rozpuszcza składniki odżywcze (np. witaminy),
- woda transportuje składniki odżywcze do komórek,
- woda transportuje produkty przemiany materii (usuwa szkodliwe składniki),
- woda nawilża i chroni (np. płuca, stawy, gałkę oczną),
- woda reguluje temperaturę ciała.

5. Eksperyment II: Czy każda woda nadaje się do picia?

Pomoce: 4 szklanki z wodą oraz 3 rodzaje substancji do rozpuszczenia: cukier, sól, kwasek cytrynowy.

Opis zadania: Jedna grupa razem z nauczycielką wykonuje doświadczenie – do wody w szklankach dodaje po jednym składniku. Druga grupa zgaduje, co znajduje się w każdej szklance oceniając smak, zapach i kolor płynu.

Podsumowując eksperyment, nauczyciel wyjaśnia, że nie wiemy, czy napój, który przypomina wodę, to naprawdę woda. Należy pić wodę tylko wiadomego pochodzenia, najlepiej butelkowaną.

6. Eksperyment III: Jak powstaje woda gazowana?

Pomoce: jednorazowe kubeczki z wodą dla wszystkich dzieci oraz słomki.

Opis zadania: Dzieci wydmuchują powietrze do wody i obserwują, jak powstają bąbelki.

Tak powstaje woda gazowana. Powietrze wydychane z płuc to gaz o nazwie dwutlenek węgla. Podczas produkcji wody gazowanej jest on wtłaczany do wody. Chociaż nie jest trujący, to nie służy zdrowiu, ponieważ może podrażnić żołądek i spowodować odbijanie. Wniosek: Nie należy pić wody gazowanej! Do picia najlepsza jest woda mineralna lub źródłana.

Nie należy pić słodkich napojów gazowanych – znajduje się w nich bardzo dużo cukru, dwutlenek węgla, kofeina oraz niebezpieczny dla zdrowia kwas ortofosforowy.

7. Podsumowanie zajęć: Uczniowie uzupełniają kartę pracy ucznia „Pijmy wodę – na zdrowie”



.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

PIJMY WODĘ - NA ZDROWIE!

1. Pokreśl, kto potrzebuje wody:

rośliny, komputery, zwierzęta, ludzie, telewizory

2. Zmień kolejność wyrazów i zapisz hasło:

Wszystkie wody żywe potrzebują organizmy!

.....

3. Narysuj swój ulubiony zdrowy napój:

Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, aby w domu zawsze znajdowała się dobra do picia woda. Zachęcajcie dziecko do sięgania po nią jak najczęściej, a szczególnie zamiast słodkich napojów. Warto zapoznać się z niezwykle interesującym artykułem [Eliksir życia](#) w dziale [Ogólne zasady żywienia](#) na stronie www.aktywniepozdrowie.pl.

