

SCENARIUSZ 7 z 10

PODRÓŻ PO ŚWIECIE WARTOŚCI

INDONEZJA

Dbanie o siebie



KARTA SCENARIUSZA



CEL GŁÓWNY

Zwrócenie uwagi uczniów na znaczenie dbania o siebie.

CELE SZCZEGÓLWE

Uczeń:

- wie, co to znaczy dbać o siebie;
- opowiada o czynnościach, które wykonuje codziennie, by o siebie dbać;
- wymienia elementy składające się na zdrowy styl życia (odżywianie, higiena osobista, aktywność ruchowa, odpoczynek, sen itp.);
- uzasadnia znaczenie codziennego dbania o siebie.

REALIZOWANE PUNKTY PODSTAWY PROGRAMOWEJ

I. 1.1), 1.2), 1.3), 1.5); 2.2), 2.3), 2.7)

III. 1.4), 1.9), 1.10)

IV. 2.4), 2.6); 3.3)

V. 2.1), 2.3)

VI. 1.1)

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- [list od Ariefa z Indonezji](#) (do wydrukowania w 1 egz.);
- [zdjęcia z Sumby](#) (do wydrukowania w wersji kolorowej w formacie A4);
- [szablon szkieletu ryby](#) (do inspiracji lub wydrukowania);
- [karta pracy „Jak dbam o siebie?”](#) (do wydrukowania dla każdego ucznia);
- duża mapa świata lub globus;
- koperta formatu A4;
- kartki A3 i materiały plastyczne do przygotowania plakatu;
- kartki A4 pocięte wzdłuż na paski do ćwiczenia ze szkieletem ryby.

PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ

Przed zajęciami wydrukuj list od Ariefa oraz zdjęcia z Sumby i włóż je do koperty zaadresowanej do uczniów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

WYRUSZAMY W PODRÓŻ – ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ

Powitaj uczniów, zaprosz ich do przygotowania teczek-walizek i wyruszenia w drogę. Niech swobodnie poruszają się po sali w dowolnym tempie.

Poproś, by usiedli i zapytaj:

- Czy pamiętacie, jaki jest cel naszej podróży?
- O czym pisała w liście Maame z Ghany?
- O czym pisał i co pokazywał w filmie Samuel z Kenii?
- O jakiej wartości napisała do was list Lineo z Lesotho?
- Co uznała za wartość Abhaya z Nepalu?
- Pamiętacie, o jakiej wartości napisała w liście Tulika z Namibii?

Wprowadź temat zajęć i wskaż na mapie świata Indonezję, a następnie wyspę Sumbę. Poproś uczniów, by odszukali to państwo na mapach, które mają w teczkach-walizkach, i je oznaczyli.

- Dzisiaj dotarliśmy do Indonezji – państwa położonego w Azji Południowo-Wschodniej oraz Oceanii. Wyobraźcie sobie, że ten kraj składa się z ponad trzynastu tysięcy wysp! Jedną z nich jest Sumba, przez wieki izolowana od reszty świata, w wyniku czego zachowała swoją unikalną kulturę, zwyczaje i wierzenia. Niestety nie tylko dlatego jest to wyjątkowa wyspa, ale o tym opowie wam w swoim liście ośmioletni Arief, który chce podzielić się z wami tym, co według niego jest najważniejsze.

CZYM JEST DBANIE O SIEBIE? – ZAPOZNANIE SIĘ Z TREŚCIĄ LISTU Z INDONEZJI

Wyjmij list od Ariefa z koperty i odczytaj.

Drodzy uczniowie klasy ...! [wypełnij nazwę klasy]

Witam Was na indonezyjskiej wyspie Sumba! Jestem Arief, mam 8 lat. Chcę Wam dzisiaj opowiedzieć, co według mnie jest ważne, żeby móc realizować swoje plany i marzenia.

Nie uwierzycie, dla mnie ważne jest takie zwykłe dbanie o siebie, jak: codzienna higiena, mycie zębów, leczenie, zdrowe jedzenie i picie czystej wody. Nie pomyślelibyście pewnie, że ktoś te wszystkie rodzicielskie nakazy może traktować jako wartość. Opowiem Wam, dlaczego dla mnie jest to takie istotne.

Każdy z nas lubi się bawić: pobiegać, poskakać, coś przeczytać, obejrzeć, pójść na wycieczkę. Spójrzcie na zdjęcia, które dla Was przygotowałem.

Pokaż uczniom zdjęcia, odczytując podpisy.



Często z przyjaciółmi bawimy się na plaży.



Wiecie, ile trzeba mieć siły, żeby utrzymać się na nogach przy takich falach?! Do tego też jest nam potrzebne zdrowie!



Spójrzcie na jeden z widoków z Sumbi – pięknie tu jest, prawda?

Powróć do czytania listu.

Choć, po obejrzeniu tych zdjęć, może się Wam wydawać, że na takiej pięknej wyspie jak Sumba żyje się wspaniale, nasza codzienność wcale nie jest jednak taka różowa. Trudno jest tu o wodę pitną, brakuje jedzenia, ograniczony jest dostęp do lekarzy. W naszym rejonie żyje najgroźniejszy gatunek komarów przenoszący malarię – zakaźną chorobę krwi. Te komary w połączeniu z niskim poziomem higieny i słabym zdrowiem mieszkańców naszej wyspy sprawiają, że bardzo dużo osób choruje.

Sami zapewne wiecie, że jak jest się osłabionym czy chorym, to nie ma się siły na zabawę, nie można też się uczyć. Wtedy trudno się skupić, nic nie wchodzi do głowy, a organizm szybko się męczy. Dlatego wielu z moich starszych znajomych nie skończyło szkoły i nie może rozpocząć pracy. A jak nie pracują, to nie mają pieniędzy na jedzenie, co sprawia, że mają mało siły, więc nie mogą ani się uczyć, ani pracować. To się nazywa zaklęty krąg, bo tak trudno się z niego wyrwać.

Dzięki pomocy różnych organizacji na naszej wyspie podejmowane są działania, które mają nam pomóc wyrwać się z tego kręgu. Często są to takie proste rozwiązania! Tylko i tak wymagają pieniędzy, żeby je zrealizować. Na przykład na wykopywanie nowych studni, abyśmy mieli czystą wodę do picia, a nie korzystali z tej z rzeki, w której kąpią się zwierzęta, potrzebne są środki finansowe. Również regularne badania krwi, żeby od razu móc zacząć leczyć kogoś, kto się rozchorował, zanim choroba bardziej się rozwinie, jest kosztowne. Dostajemy czasem też dodatkowe jedzenie, żeby nie tracić sił. A przed komarami chronimy się moskitierami. Zobaczcie, jak to wygląda.

Pokaż uczniom zdjęcia i odczytaj podpisy.



Tu moja koleżanka chciała Wam zaprezentować, jak wygląda moskitiera – to jest taka cienka siatka, jakby firanka, którą osłania się łóżka, żeby w nocy nie gryzły komary i nie zaraziły nas malarią.



Tak czasami wygląda nasz obiad – jemy ryż, trochę warzyw i kawałek mięsa – choć mięso jemy najrzadziej, bo mało kogo na nie stać w naszej wiosce.



Tak wygląda pobieranie próbek krwi do badania, czy jesteśmy zdrowi i czy nie mamy malarii. Nic strasznego, jak widzicie, a lepiej zawsze sprawdzić, żeby w razie czego jak najszybciej zacząć się leczyć.



A tu możecie zobaczyć nowe ujęcie czystej, czyli nadającej się do picia, wody w naszej wiosce. Dzięki niej wszyscy będziemy zdrowsi.

Powróć do czytania listu.

Wierzcie mi: ja też nie lubię badania krwi, boję się strzykawek, które są używane do szczepień i czasami chciałbym nie myć zębów przed pójściem spać. Ale wiem, że to wszystko są czynności i zabiegi, które mają pomóc mi być zdrowym oraz mieć siłę na to wszystko, co chciałbym robić. Trzeba dbać o siebie na co dzień. A nie wtedy, kiedy zaczyna dziać się z naszym organizmem coś złego, np. gdy bolą nas zęby. Czy nie jest tak? Sami powiedzcie!

Wiem, że jeśli nie będę dbał o higienę, nie będę w nocy wypoczywał i nie będę jadł zdrowych posiłków, to prędzej czy później okaże się, że nie mogę się bawić, chodzić do szkoły, przeżywać wspaniałych przygód, bo nie będę miał na to siły. Dlatego uważam, że dbanie o siebie jest bardzo, bardzo ważne. To jest według mnie jedna z największych wartości.

Czy zgadzacie się ze mną?

”

Pozdrawiam Was serdecznie

Arief

”

LIST Z INDONEZJI – ROZMOWA

Zaproś uczniów do rozmowy. Możesz zapytać:

- O czym opowiedział wam Arief?
- Dlaczego dbanie o siebie jest ważne?
- Jakie może mieć konsekwencje niedbanie o siebie?

JAK O SIEBIE DBAMY? – ANALIZA DZIAŁAŃ METODĄ SZKIELETU RYBY

Poproś uczniów, by podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniami związanymi z dbaniem o siebie, pracując metodą szkieletu ryby. Wyjaśnij, że jest to technika pozwalająca uporządkować wszystkie elementy złożonego zagadnienia.

Opowiedz, na czym polega technika pracy ze szkieletem ryby. Głowa ryby to zagadnienie, które rozważamy – dbanie o siebie. Jest osadzona na kręgosłupie, przy którym znajdują się największe ości, czyli najważniejsze działania związane z dbaniem o siebie, np. odżywianie, odpoczynek. Od każdej dużej ości odchodzą małe ości, czyli codzienne czynności, które składają się na kategorie działań, np. jedzenie owoców, warzyw, pełnoziarnistego pieczywa, to elementy zdrowego odżywiania.

Narysuj na tablicy lub arkuszu papieru szkielet ryby, np. według [zaproponowanego wzoru](#).

Podpisz duże ości nazwami ogólnych kategorii. Możesz skorzystać z listu od Ariefa: odżywianie (jedzenie i picie), higiena, odporność, zdrowie, odpoczynek, rozwój.

Następnie podziel uczniów na zespoły i poproś, by w grupach porozmawiali o działaniach, które składają się na daną kategorię. Niech nazwę każdego działania zapiszą albo symbolicznie narysują na osobnym pasku papieru.

Przykłady działań:

Odżywianie

- zdrowe jedzenie
- warzywa i owoce
- nabiał
- pieczywo pełnoziarniste
- picie dużej ilości wody
- jedzenie zróżnicowanych posiłków
- ograniczenie słodczy, słonych potraw, przekąsek i chipsów

Higiena

- mycie zębów
- mycie rąk po wyjściu z toalety
- mycie całego ciała przynajmniej raz dziennie
- czyszczenie uszu
- obcinanie paznokci
- mycie i czesanie włosów,
- noszenie czystych ubrań

Odporność

- mycie owoców przed jedzeniem
- ubieranie się odpowiednio do pogody
- jedzenie produktów wzmacniających odporność
- utrzymywanie dobrej kondycji fizycznej
- używanie moskitiery i sprayów na komary
- sprawdzanie po spacerze w lesie lub na łące czy nie chodzą po nas kleszcze

Zdrowie

- regularne szczepienia, np. przeciw grypie
- badania kontrolne
- wizyty u dentysty
- kontrola wzroku
- korygowanie wad postawy
- stosowanie się do zaleceń lekarza
- aktywność na świeżym powietrzu
- unikanie zadymionych przestrzeni
- unikanie smogu

Odpoczynek

- zabawa
- sen
- spędzanie czasu z przyjaciółmi
- aktywność fizyczna
- ruch na świeżym powietrzu
- zajęcia sportowe
- rozsądne korzystanie z komputera, tabletu, telefonu

Rozwój

- rozwijanie sprawności fizycznej przez udział w zajęciach sportowych
- rozwijanie swoich pasji i zainteresowań
- uczenie się nowych rzeczy
- spędzanie czasu z ludźmi, od których możemy się uczyć

Po omówieniu zagadnienia w zespołach każda z grup przedstawia wyniki swojej pracy. Pozwól pozostałym uczniom dodawać własne pomysły, jeśli uważają, że czegoś ważnego jeszcze brakuje.

Przyczep do szkieletu ryby narysowanego na tablicy lub arkusza papieru karteczki z nazwami tych działań, które wszyscy uczniowie uznają za najważniejsze.

! JAK DBAĆ O SIEBIE? – TWORZENIE PLAKATÓW INFORMACYJNYCH

Poproś, aby każda grupa na podstawie wspólnie opracowanego szkieletu ryby przygotowała plakat informacyjny: „Jak dbać o siebie?”, poświęcony jednej z wyróżnionych kategorii działań. Omawiając sposób wykonania zadania, zwróć uwagę, by:

- wymyślili hasło – tytuł plakatu, np.:
Jak dbać o siebie? Zadbaj o higienę
Jak dbać o siebie? Wzmacniaj odporność
Jak dbać o siebie? Dobrze odpoczywaj
Jak dbać o siebie? Dobrze się odżywiaj
Jak dbać o siebie? Dbaj o zdrowie
Jak dbać o siebie? Dbaj o swój rozwój;
- wykonali plakat dowolną techniką plastyczną;
- przekazali w jego treści ważne informacje, nadając im ciekawą formę, np. rymowanki, zabawnego rysunku;
- zastanowili się nad sposobem prezentacji plakatu na forum klasy.

! JAK DBAĆ O SIEBIE? – PREZENTACJE

Poproś, aby uczniowie pozostali w grupach, w których do tej pory pracowali, i wybrali przedstawiciela każdej z nich. Reprezentanci w dowolnej formie przedstawiają plakat przygotowany przez zespół.

! CO TO ZNACZY DBAĆ O SIEBIE? – TWORZENIE DEFINICJI

Poproś uczniów, aby wykorzystując zdobyte informacje oraz swoje doświadczenia, własnymi słowami powiedzieli, co to znaczy dbać o siebie. Po ustaleniu klasowej definicji, zapisz ją na osobnej kartce i przyczep obok kartek z poprzednich zajęć.

! CO ZABIERAMY Z DZISIEJSZEJ PODRÓŻY? – PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Podsumowując zajęcia, powróć do listu Ariefa i zadania ze szkieletem ryby, zbierz informacje, dlaczego warto dbać o siebie.

Zaproś uczniów do przygotowania pamiątek z Indonezji, które zabiorą w dalszą podróż.

Rozdaj [karty pracy](#) i poproś uczniów, aby najpierw wycięli szablon ludzika oraz ikonki symbolizujące różne czynności. Następnie powinni przyporządkować ikonki do tej pory dnia, w której zwykle wykonują symbolizowane przez nie aktywności. Mogą również dodać własną propozycję ikonki związanej z działaniem wspierającym zdrowy styl życia. Poproś, aby gotowego ludzika trzymającego w rękach plan dnia przykleili w środku swoich teczek-walizek.

! PO ZAJĘCIACH – INFORMACJA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Po zakończeniu zajęć przekaz rodzicom lub opiekunom dzieci przygotowaną specjalnie dla nich informację, która umożliwi im kontynuację pracy, którą dzisiaj wykonałaś/wykonałeś z grupą. Znajdziesz ją [tutaj](#).

