

Moduł V

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

CELE

Po skończeniu zajęć uczestnik:

- Podejmuje działania na rzecz zdrowia uczniów
- Wyrabia u dzieci nawyk codziennej aktywności ruchowej
- Kształtuje u dzieci umiejętność przewidywania niebezpieczeństw
- Dobiera i stosuje aktywizujące metody pracy
- Wyróżnia główne powody zdrowego odżywiania
- Wskazuje sposoby ustrzeżenia się przed chorobami cywilizacyjnymi człowieka
- Projektuje materiały edukacyjne dla dzieci w zakresie tematu
- Organizuje spotkania z rodzicami podejmując tematy prozdrowotne.

METODY I FORMY PRACY

ćwiczenia, mapa mentalna, „rybi szkielet”, burza mózgów, wizualizacja, analiza tekstu, praca indywidualna, zbiorowa i w grupach.

CZAS TRWANIA: 8 godzin

MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

Kartki ze słowem *DOM* do ćwiczenia na skojarzenia, kartki z niedokończonymi zdaniami, materiały warsztatowe, kartki A3, A4, arkusze papieru, kartki z wydrukowanymi zasadami: *WAŻNE ZASADY*, *karteczki do losowania nazwami chorób*, „rybi szkielet”, materiały dot. oznaczeń na produktach żywnościowych

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

ŻYCIE W RODZINIE. MÓJ DOM, TO MOJA RODZINA

1. *Praca w grupach 4-5 osobowych:* ćwiczenie: *Jakie skojarzenia nasuwają się ze słowem DOM? (Zał. nr 1.)*

Materiały: kartki ze słowem DOM do mapy skojarzeń

- wykonanie

- odczytanie z każdej grupy

2. *Praca indywidualna*, dokończenie zdań zamieszczonych na kartkach:

Materiały: kartki ze rozpoczętymi zdaniami (**Zał. nr 2.**)

- Dom, to miejsce, gdzie.....
- Chętnie wracam do domu, bo.....
- Dobrze mi jest w domu, bo
- W moim domu.....
- W domu najbardziej lubię.....
- W moim domu chcę zmienić....
- prezentacja przed grupą
- refleksje

3. *Praca w grupach 4-5 osobowych*, zadanie: *Projektujemy, ekonomiczny, ekologiczny DOM* (życie w rodzinie)

Materiały: arkusze papieru, mazaki itp

- wykonanie zadania (drama, forma graficzna itp.)
- prezentacja
- dyskusja i wnioski.

Model „zdrowego” dnia

Praca w grupach 4-5 osobowych, układanie planu dnia jako modelu „zdrowego” dnia (ciekawa forma graficzna)

Materiały: kartki A3, mazaki itp.

- generowanie pomysłów
- graficzne wykonanie
- prezentacja
- dyskusja i wnioski

Higiena osobista i higiena otoczenia

1. *Praca w grupach 4-5 osobowych*

Materiały: kartki A4, mazaki

Zadanie: opracowanie projektu zajęć edukacyjnych dla dzieci klas I-III na temat: *Higiena osobista i higiena otoczenia* z wykorzystaniem zasad postępowania przez dzieci w tym zakresie

- gromadzenie propozycji zasad postępowania przez dzieci, których należy przestrzegać, aby utrzymać w czystości swoje otoczenie, np.:

WAŻNE ZASADY (Załącznik nr 3.)

zasada I – odpadki, zbędne przedmioty, zawsze wrzucaj do kosza lub pojemnika do tego przeznaczonego

zasada I - pamiętaj o uporządkowaniu swojego miejsca pracy, zabawy i nauki

zasada III – nie czekaj aż ktoś inny posprząta za ciebie

zasada IV – kurze ścieraj zawsze wilgotną ściereczką

zasada V – przynajmniej przed snem wietrz swój pokój

zasada VI – środki czystości stosuj zgodnie z ich przeznaczeniem, uważaj na ich szkodliwe działanie na organizm człowieka

zasada VII – itd.

- prezentacja przed całym zespołem

- refleksje i wnioski

Zdrowy styl odżywiania, lokalna żywność w naszym menu

1. *Mini wykład* poparty prezentacją dot. zdrowego stylu żywienia,

✓ Kupowanie produktów żywnościowych

- „złe” i „dobre” produkty żywnościowe (m.in.: czytanie składników, receptur, technologii na produktach, jakie one mają wpływ na nasze zdrowie)

- „E”

- jakie pieczywo?

- nie chemizowana roślinność

- mleko - „dobre” i „złe” strony

- zioła

✓ Przechowywanie żywności obróbka żywności

- chłodzenie (lodówki)

- zamrażanie

- suszenie

- wekowanie

- wędzenie

- kiszenie

- solenie
- ✓ Przygotowywanie posiłku (miejsce, czas, temperatura, sposób)
- gotowanie
- mikrofalę
- pieczenie
- smażenie
- ✓ Dieta
- jarska
- wegetariańska
- dieta życia
- dieta Hunzów
- tradycyjna
- ✓ Nadmiar produktów w naszej diecie:
 - białko
 - cukier
 - sól
 - tłuszcz
- ✓ Zdrowe naczynia i sztuce
- ✓ Miejsce i czas przyjmowania posiłków (w tym wyróżnienie dla dzieci)

2. *Praca w parach*: Analiza tekstów dot. oznaczeń szyfrowych na opakowaniach żywności
(Zał. nr 4.)

3. *Praca w grupach 4 osobowych*- zadania:

a) układanie dziennego menu z uwzględnieniem lokalnej żywności

- prezentacja

- dyskusja

b) układanie wierszyka, w którym wystąpią nazwy warzyw i owoców

Materialy: kartka A4 na grupę, przybory do pisania

przebieg: kartka A4, zaginamy 4 rogi , każda z osób z grupy wpisuje dowolną nazwę warzywa lub owocu w zagiętym rogu „sekret”. Po napisaniu odczytujemy i z tymi wyrazami grupa układa wierszyk

- prezentacja.

Ruch w życiu człowieka

1. Miniwykład poparty prezentacją
2. *Praca w grupach 4-5 osobowych*- zadania:

a) *rybi szkielet: Szkoła nie zapewnia zajęć ruchowych (Zał. nr 5.)*

- omówienie
- wnioski.

b) opracowanie scenariusza spotkania z rodzicami dotyczącego zagadnień prozdrowotnych związanych z aktywnością ruchową

- prezentacja
- dyskusja

c) wykonanie plakatu zachęcającego do ruchu pt. *W zdrowym ciele zdrowy duch*

d) opracowanie przykładowego zestawu ćwiczeń śródlekcyjnych dla dzieci

- prezentacja poszczególnych grup (zachęcenie uczestników szkolenia do wzięcia udziału w ćwiczeniach)
- refleksje

e) opracowanie przykładowego zestawu ćwiczeń międzylekcyjnych dla nauczyciela

- prezentacja poszczególnych grup (zachęcenie uczestników szkolenia do wzięcia udziału w ćwiczeniach)
- refleksje

3. Podsumowanie zagadnienia dotyczącego ruchu.

Bezpieczeństwo w codziennym życiu

Praca w grupach 4-5 osobowych, zadanie: Ustalenie cech „*bezpiecznej zabawy*”, „*bezpiecznego zachowania*”

- definiowanie pojęć „*zachowanie bezpieczne*” i „*zachowanie niebezpieczne*”
- przykłady
- dobieranie sytuacji edukacyjnych do wykorzystania wypracowanego materiału
- prezentacja zadania

BEZPIECZNA ZABAWA: plakat

Materiały: arkusze papiery, mazaki, kolorowe kartki itp.

Zabawa jest bezpieczna, gdy:

- ✓ odbywa się w miejscach do tego celu przeznaczonych

- ✓ sprzęt do zabawy i zabawki wykorzystywane są zgodnie z ich przeznaczeniem (np. zjeżdżalnia służy do zjeżdżania, a nie do wspinania się po niej, bramka- miejsce dla bramkarza do obrony itp.)
- ✓ w zabawie wykorzystujemy tylko sprzęt sprawny
- ✓ uczestnicy zabawy przestrzegają zasad i reguł zabawy
- ✓ zabezpieczamy się odpowiednio przed wypadkiem lub urazem
- ✓ wybór zabawy jest zgodny z możliwościami i umiejętnościami jej uczestników oraz aktualną pogodą (wtedy, gdy zabawa odbywa się na dworze), itd.

- wykonanie
- prezentacja grup
- refleksje.

Choroby cywilizacyjne człowieka

1. *Miniwykład* poparty prezentacją, dotyczący chorób cywilizacyjnych człowieka

- ✓ Głuchota i bóle głowy spowodowane hałasem
- ✓ Sieroctwo
- ✓ Choroby serca
- ✓ Otyłość
- ✓ Nałogi - bierny i czynny udział w nałogach; palenie papierosów, choroba alkoholowa, itd.
- ✓ Lekomania
- ✓ Zanik mięśni krótkich kręgosłupa- choroba tv, komputerowa
- ✓ Cukrzyca
- ✓ Alergie

2. *Praca w 5 grupach*; grupa losuje kartkę z nazwą choroby, zadanie do wykonania: opracować odpowiedź na pytanie: **(Zał. nr 6.)**

W jaki sposób możemy zapobiegać chorobie cywilizacyjnej człowieka?

Materiały: karteczki do losowania z nazwami chorób, notesy

Nazwy chorób: alergie, głuchota, palenie papierosów, lekomania, zanik mięśni krótkich kręgosłupa

- opracowanie
- prezentacja
- dyskusja i wnioski.

Dobra rada: Uśmiechaj się i śmieć – ZAWSZE

Zakończenie

- podsumowanie i ewaluacja modułu.

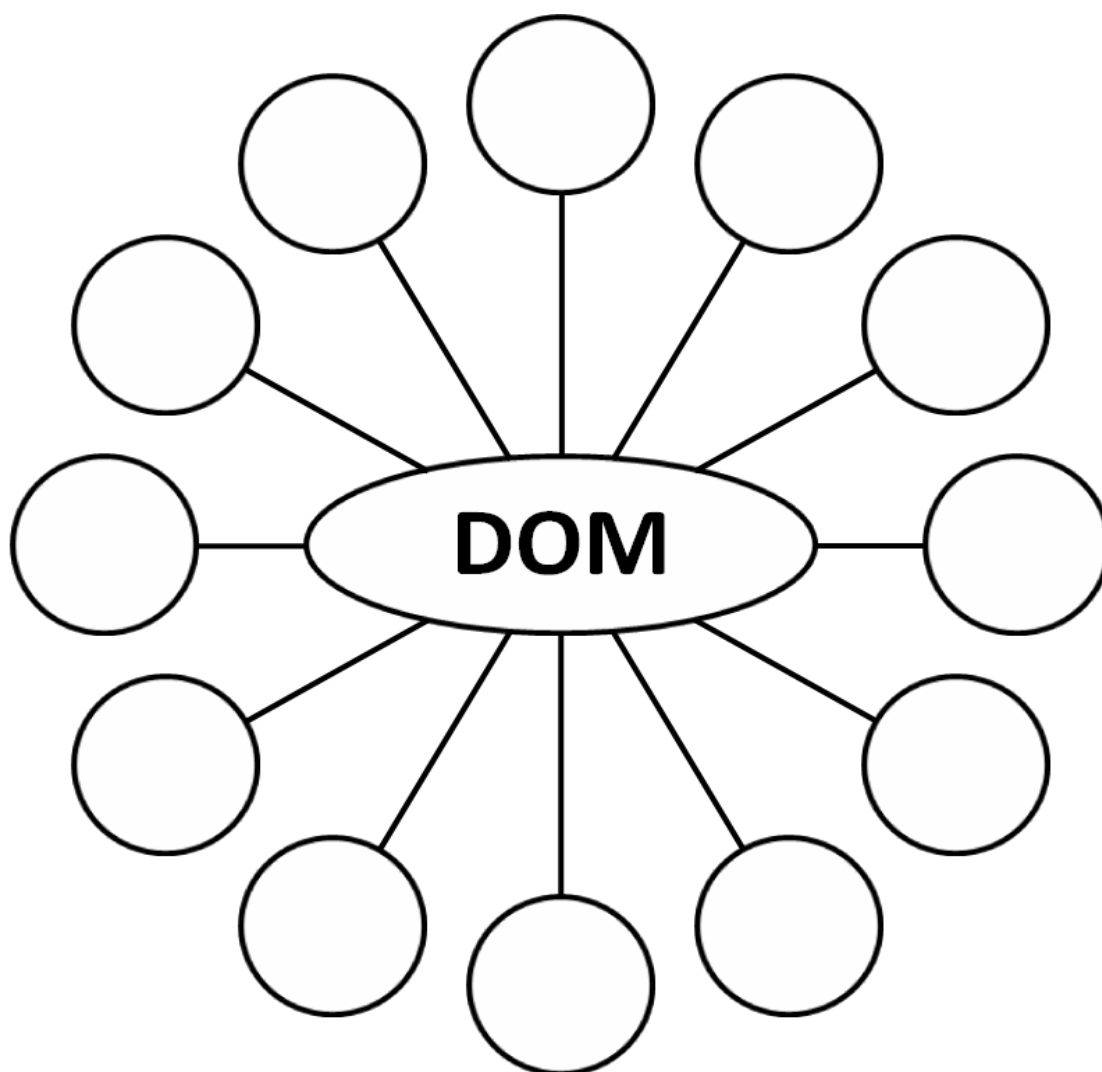
PRZEWIDYWANE UMIEJĘTNOŚCI:

- Dostrzeganie potrzeby podejmowania w codziennej pracy z dziećmi działań prozdrowotnych
- Stosowanie ćwiczeń śródlekcyjnych międzylekcyjnych
- Organizowanie zajęć edukacyjnych dla dzieci (rodziców) z udziałem lekarz, pielęgniarki, dietetyka
- Projektowanie materiałów poglądowych o tematyce prozdrowotnej.

Bibliografia : ujęta w programie szkolenia.

ZAŁĄCZNIKI DO MODUŁU V

V / Załącznik nr 1 (mapa skojarzeń – DOM)



V / Załącznik nr 2 (życie w rodzinie)

KARTA PRACY

ŻYCIE W RODZINIE. MÓJ DOM, TO MOJA RODZINA

Proszę dokończyć zdania:

Dom, to miejsce, gdzie....

Chętnie wracam do domu, bo...

Dobrze mi jest w domu, bo...

W moim domu...

W domu najbardziej lubię...

W moim domu chce zmienić...

V / Załącznik nr 3 (zasady czystości)

WAŻNE ZASADY PRZY UTRZYMANIU CZYSTOŚCI

- I. Odpadki, zbędne przedmioty, zawsze wrzucaj do kosza lub pojemnika do tego przeznaczonego.
- II. Pamiętaj o uporządkowaniu swojego miejsca pracy, zabawy i nauki.
- III. Nie czekaj aż ktoś inny posprząta za ciebie.
- IV. Kurze ścieraj zawsze wilgotną ściereczką.
- V. Przynajmniej przed snem wietrz swój pokój.
- VI. Środki czystości stosuj zgodnie z ich przeznaczeniem, uważaj na ich szkodliwe działanie na organizm człowieka.
- VII. itd.

V / Załącznik nr 4 (szyfr na opakowaniach)

Zgromadzić różne opakowania po produktach spożywczych (po batonach, ciastkach, kisielu, budyniach, jogurtach itp.) do odczytania na opakowaniach składników spożywczych.

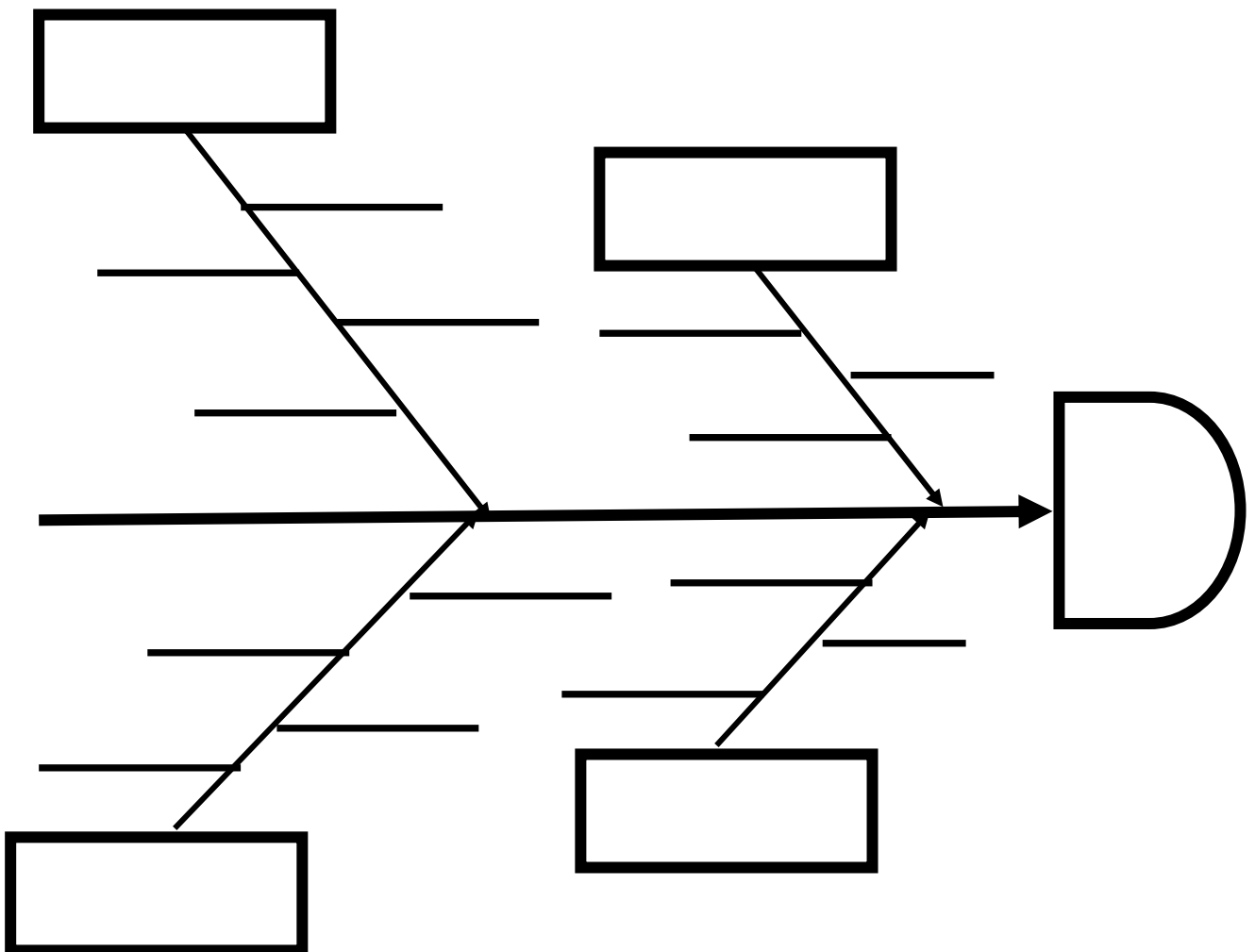
V / Załącznik nr 5 (rybi szkielet)

RYBI SZKIELET:

Pomaga określać zależności przyczynowo-skutkowe np. w procesach.

Wykorzystanie schematu:

- *w „głowie” wpisać problem*
- *na większych „ościach” wpisać główne czynniki, które mogą stanowić przyczynę takiego skutku*
- *na małych „ościach” odnotuj czynniki, które mogą się składać na czynniki główne lub się do nich przyczynić, lub je modyfikować.*



Załącznik nr 6 (choroby)

CHOROBY

alergie

głuchota

palenie papierosów

lekomania

zanik mięśni krótkich kręgosłupa

MATERIAŁY DODATKOWE DO MODUŁU V

Nie takie straszne E

Autor: Dominika Bagińska strona www.dlarodzinki.pl

Naukowcy zapewnijają, że konserwanty nie tylko chronią żywność przed zepsuciem. Podnoszą też jej smak i wartość odżywczą. Czy są jednak bezpieczne dla naszego zdrowia? Ekolodzy zachęcają do kupowania wyłącznie nieprzetworzonej, naturalnej żywności, która, niestety, jest droga i ma krótki termin przydatności do spożycia. Z kolei w sklepach półki uginają się od wędlin, gotowych dań czy przetworów. Nie dość, że bardzo długo zachowują świeżość, to mają też przystępną cenę. Czy jedzenie musi być “wzbogacane” substancjami chemicznymi? Czy trzeba ich unikać?

Po co dodatki

Kiedyś w większości domów były wędzarnie, gdzie w aromatycznym dymie, np. z jałowca przygotowywano kielbasy, szynki, boczek. Potem podwieszane pod sufitem na strychu mogły czekać na zjedzenie nawet kilka miesięcy. Beczki z kiszonymi ogórkami i kapustą zatapiano w stawie na całą zimę. Wiele produktów przechowywano w tzw. lodowniach, czyli wykopanych w ziemi piwnicach wyłożonych lodem. Bloki lodowe wycinano z zamrzniętych powierzchni stawów czy rzek.

Stosowanie konserwantów wymusił rozwój cywilizacyjny. Nie mamy, jak nasi pradziadowie, czasu na produkowanie żywności we własnym domu i stało się to nieekonomiczne. Po drugie, pojawiły się substancje chemiczne, które lepiej i na dłużej od tradycyjnych metod konserwują produkty spożywcze. Podnoszą one także jakość i atrakcyjność jedzenia, czyli jego barwę, smak, zapach, konsystencję oraz wartość odżywczą.

Konserwanty muszą spełniać bardzo wiele wymagań, by dopuszczono je do masowej produkcji i stosuje się je tylko w ilościach niezbędnych, czyli możliwie jak najmniejszych – wyjaśnia dr Lucjan Szponar, zastępca Dyrektora Bezpieczeństwa Żywności z Instytutu Żywności i Żywienia. – Wcześniej są poddawane szczegółowym testom. Czasami trzeba przebadać 10 tys. związków chemicznych, by wybrać jeden, absolutnie bezpieczny dla wszystkich. Musimy mieć gwarancję, że jeśli nawet stukrotnie przekroczymy dopuszczalną dawkę danej substancji (dla każdej są to inne wartości), to i tak nie odczujemy żadnych ujemnych skutków. Warto też pamiętać, że naturalne pochodzenie żywności nie gwarantuje jej nieszkodliwości. – Może być ona zanieczyszczona np. pestycydami – ostrzega dr Szponar.

– Szkodliwe są też stare kiełkujące ziemniaki, pokryte zieloną otoczką (to trująca solanina) lub niektóre odmiany zielonych pomidorów zawierające tomatynę, silnie drażniącą układ pokarmowy.

Co oznaczają

Litera E znaczy, że dodatek spełnia normy europejskie. Z kolei trzy- i czterocyfrowe numery to kod poszczególnych substancji. Barwniki oznakowano od E-100 do E-199, substancje konserwujące od E-200 do E-299, przeciwutleniacze i regulatory kwaśności od E-300 do E-399, substancje stabilizujące, zagęszczające, emulgujące, stosowane na powierzchniach wyrobów od E-400 do E-499, pozostałe, czyli np. środki spulchniające – powyżej E-500. Niewiele osób wie, że pod symbolem E może się też kryć nazwa całkowicie naturalnej substancji, np. wit. C, glicerydów czy benzoesu sodu, który jemy razem z owocami jagodowymi – mówi dietetyk Centrum Zdrowia Dziecka Anna Stolarczyk. - Generalnie substancje dodawane do żywności można podzielić na naturalne, syntetyczne niewystępujące w przyrodzie i syntetyczne identyczne z naturalnymi – to znaczy, że ich skład jest taki sam jak w naturze, tylko sztucznie uzyskany. Oczywiście, nikt nas nie przekona, że człowiek może być mądrzejszy od natury i że w fabryce wyprodukuje żywność zdrowszą niż naturalna. Rzecz w tym, że coraz trudniej kupić jedzenie naprawdę zdrowe, a do tego takie, które będzie ładnie wyglądało i długo zachowa świeżość. Jak zwykle trzeba zachować zdrowy rozsądek. Szczególnie rodzice powinni dbać, by dzieci przyzwyczajone do intensywnego koloru i smaku przetworzonej żywności, nie zniechęciły się do pocziwych domowych ogórków kiszonych czy lekko oklapniętego ciasta drożdżowego babci.

Kiedy szkodzą

Substancje dodatkowe mogą nam czasem zaszkodzić. Szczególnie małym dzieciom, osobom starszym, alergikom lub osobom o bardzo wrażliwym układzie pokarmowym. Oto lista najbardziej podejrzanych.

Barwniki syntetyczne

- E 102 (tartrazyna) jest dodawana do oranżady, deserów w proszku, sztucznego miodu. Szkodzi astmatykom i osobom uczulonym na aspirynę. U niektórych osób powoduje nadpobudliwość, dzieci mogą być rozdrażnione i zachowywać się inaczej niż zwykle.

- E 110 (żółcień pomarańczowa) znajduje się w marmoladach, w żelach, gumach do żucia, w powłokach tabletek. Może wywoływać różne reakcje alergiczne szczególnie u alergików, np. pokrzywkę, duszności.
- E 124 (czerwień koszenilowa) dodawana jest do ryb wędzonych, budyniów, cukierków owocowych. Szkodzi osobom uczulonym na aspirynę;
- E 133 (błękit brylantowy) znajduje się w warzywach konserwowych. Powinny unikać go osoby z zespołem jelita nadwrażliwego i innymi schorzeniami przewodu pokarmowego;
- E 154 (brąz FK) dodawany jest do śledzi wędzonych i niektórych konserw rybnych. Jeśli spożywamy te produkty zbyt często i w dużych ilościach, brąz FK odkłada się w nerkach i w naczyniach limfatycznych.

Konserwanty

- E 210 (kwas benzoesowy) zawarty w galaretkach, w sokach owocowych, w napojach bezalkoholowych, margarynie, piwie. U niektórych osób podrażnia śluzówkę żołądka i jelit oraz wywołuje swędzącą wysypkę.
- E 249 (azotyny potasu) i E 250 (azotyny sodu) używane do peklowania mięs. Mogą powodować tworzenie się rakotwórczych nitrozoamin.
- E 220 do 228 (siarczyny) są w konserwach, w owocach kandyzowanych, w sokach owocowych, w winie, w skórkach owoców cytrusowych, w wiórkach kokosowych. U osób wrażliwych mogą wywołać nudności i bóle głowy.

Substancje zakwaszające

- E 260 (kwas octowy) zawarty w owocach i warzywach marynowanych oraz w sosach jest źle tolerowany przez osoby o delikatnym żołądku;
- E 508 (chlorek potasu), E 509 (chlorek wapnia), E 511 (chlorek magnezu) znajdują się w przyprawach. W dużych ilościach działają przeczyszczająco. Powinny zrezygnować z nich osoby, które mają chore nerki i wątrobę;
- E 525 (wodorotlenek potasu) dodawany jest do konfitur i galaretek. Może wywoływać bóle jelitowo-żołądkowe;
- E 517 (siarczan amonu) jest obecny w wielu artykułach – w większych stężeniach może być przyczyną biegunek.

Preparaty zagęszczające i żelujące

- E 400 (kwas alginowy) – niewskazany dla kobiet w ciąży;
- E 407 (karagen) – może przyczyniać się do owrzodzenia jelit.

Preparaty zastępujące cukier

- E 420 (sorbitol), E 421(mannitol) spotykane są najczęściej w żywności dla diabetyków. Po spożyciu większych ilości tych substancji można dostać bólów brzucha i biegunki.
- E 951 (aspartam) i E 954 (sacharyna) – obie substancje nie są polecane osobom z wrażliwym przewodem pokarmowym.