

## Scenariusz lekcji

### I. Cele lekcji

#### 1) Wiadomości

Uczeń:

- a) zna pojęcie „higiena”;
- b) zna zasady higieny własnego ciała: skóry, włosów, paznokci, jamy ustnej;
- c) wie jak dbać o higienę swojej bielizny osobistej, pościeli oraz odzieży i obuwia;
- d) wie jak powinien ubrać się wiosną, latem, jesienią i zimą w różnych sytuacjach (wycieczka, spacer, lekcja wychowania fizycznego);
- e) wymienia czynniki wpływające na zachowanie zdrowia i te, które mu nie sprzyjają;
- f) wie jak bezpiecznie korzystać z kąpeli słonecznych.

#### 2) Umiejętności

Uczeń:

- a) rozumie wpływ zachowań higienicznych na swoje zdrowie;
- b) uzasadnia konieczność przestrzegania zasad higieny osobistej dla zachowania zdrowia;
- c) stosuje zasady higieny osobistej w życiu codziennym;
- d) potrafi ubrać się odpowiednio do pory roku i różnych sytuacji w życiu codziennym;
- e) umie dobrać odpowiednie środki myjące, pielęgnacyjne i kosmetyczne do swojego wieku, typu cery.

### II. Metoda pracy

Rozmowa dydaktyczna, „burza mózgów”, pokaz, praca w grupach.

### III. Środki dydaktyczne

Duże arkusze papieru, karteczki samoprzylepne, krzyżówka, ulotki, plakaty, plansze z budową zęba i skóry, nici dentystyczne, środki myjące, pielęgnacyjne i kosmetyczne, mazaki, kredki, farby, guma, spinacze, słownik biologiczny.

### IV. Przebieg lekcji

#### 1) Faza przygotowawcza

- a) Sprawy organizacyjno - porządkowe:
  - powitanie uczniów,
  - sprawdzenie obecności.
- b) Przypomnienie wiadomości z poprzedniej lekcji, sprawdzenie pracy domowej.
- c) Określenie celu i metod pracy na lekcji.
- d) Nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy.

#### 2) Faza realizacyjna

- a) Nauczyciel rozdaje krzyżówki (zał. 1) wszystkim uczniom, prosi o jej rozwiązanie, informuje, że jej hasło jest tematem lekcji.

Po rozwiązaniu krzyżówki przez uczniów i odgadnięciu hasła „Higiena” nauczyciel podaje temat lekcji: „Stosujemy zasady higieny osobistej”, uczniowie zapisują go w zeszytach i wklejają rozwiązana krzyżówkę do zeszytu.

- b) Wprowadzenie pojęcia higiena. Nauczyciel zapisuje hasło „Higiena” na dużym arkuszu papieru i zadaje pytanie: „Z czym kojarzy Ci się higiena?”  
Prowadzący rozdaje samoprzylepne karteczki, uczniowie piszą swoje odpowiedzi i przyklejają je na arkuszu „Higiena”. Wybrane osoby odczytują treść z kartek. Następuje omówienie i stwierdzenie, że higiena ma różne aspekty. Podsumowaniem tego zadania jest odczytanie definicji „higiena” ze słownika biologicznego.
- c) Nauczyciel formułuje problemy i zapisuje je na tablicy. Uczniowie w swobodnych wypowiedziach udzielają odpowiedzi uwzględniając przy każdym problemie różne aspekty zagadnienia. Podczas omawiania zostają wykorzystane tablice poglądowe, ulotki i inne odpowiednie środki dydaktyczne.

Problemy i przykładowe odpowiedzi:

- Czego dotyczy higiena osobista?  
(skóra, włosy, paznokcie, jama ustna, odzież, bielizna osobista, pościel, obuwie)
  - Na czym polega higiena jamy ustnej?  
(prawidłowe mycie zębów, odpowiednia szczoteczka i pasta do zębów, płyny do płukania ust, nici dentystyczne, bezcukrowa guma do żucia – próchnica, regularne wizyty u stomatologa i ortodonta, aparaty ortodontyczne)  
Plansza: budowa zęba, nici dentystyczne, ulotki od stomatologa.
  - W jaki sposób dbać o skórę, włosy, dłonie i paznokcie?  
(mycie rąk, kąpiele, prysznic, odpowiednie dezodoranty, trądzik – wizyty u dermatologa i kosmetyczki, kąpiele słoneczne, kremy z filtrami, nowotwory skóry, znamiona, solarium, kąpiele w basenie – kłapki, grzybica, mycie włosów, odpowiedni szampon, odpowiednia fryzura, zadbane dłonie)  
Plansza: budowa skóry, różne środki pielęgnacyjne i myjące.
  - Na czym polega higiena odzieży i obuwia?  
(bielizna osobista, odzież, odpowiedni strój na w/f i jego zmiana po lekcji, ubiór dostosowany do pory roku i sytuacji, ekologiczne środki piorące, obuwie na zmianę w domu i w szkole, buty dostosowane do pory roku i sytuacji, wkładki ortopedyczne, odpowiednie ćwiczenia przy wadach stóp, higiena stóp, dbałość o czystość obuwia)
- d) Po omówieniu w/w zagadnień uczniowie pracują w czterech grupach – wykonują na papierze plakaty i układają odpowiednie hasła – sesja plakatowa.
- Grupa 1.  
Higiena skóry, włosów i paznokci.
  - Grupa 2.  
Higiena jamy ustnej.
  - Grupa 3.  
Higiena odzieży.
  - Grupa 4.  
Higiena obuwia.

Zadania dla grup:

1. Wykonanie plakatu (symbole, rysunki, schematy i ułożenie odpowiednich haseł, zasad – mogą być wierszyki).
2. Wypisanie chorób, skutków mogących pojawić się w związku z nieprzestrzeganiem zasad higieny w danej sferze naszego życia.

### 3) Faza podsumowująca

- a) Liderzy grup prezentują efekty pracy:
- prezentacja plakatów,
  - odczytanie haseł,
  - pozostali uczniowie zadają pytania.



E. Mleko  
F. Sosna  
G. Lupa

Hasło: „Higiena”

## **VII. Czas trwania lekcji**

45 minut