

1. Temat zajęć: Śpij zdrowo



2. **Treści programowe:** dbałość o higienę własną oraz otoczenia

3. **Cel główny:** dbałość o higienę snu

4. **Cele operacyjne:** uczeń potrafi opowiadać o sposobach dbałości o higienę snu

5. **Formy pracy:** indywidualne, w grupach

6. **Metody pracy:** pogadanka, praca w grupach, prezentacja

7. **Materiały i środki dydaktyczne:**

- plakat definicja snu
- treści z książeczki *Zdrowe dzieciaki to my!* – zdrowy sen

8. **Ewaluacja osiągnięć:** wyniki prac w grupach

9. **Opis przebiegu zajęć:**

- **nauczyciel informuje uczniów**, że tematem zajęć będą zagadnienia związane ze zdrowym snem

- **nauczyciel prezentuje plakat z definicją snu**

SEN-NATURALNY STAN, dzięki któremu organizm odpoczywa. W czasie snu dociera do nas mniej bodźców – czyli ulegamy obniżeniu wrażliwości na bodźce (m.in.: światło, czy dźwięk). Nasz organizm działa wolniej, dzięki czemu regeneruje się.

- **nauczyciel przeprowadza pogadankę** nt znaczenia snu w życiu człowieka i wpływu na jego zdrowie. Prosi uczniów aby zapoznali się z tematem w książeczce *Zdrowe dzieciaki to my!* w rozdziale dotyczącym snu.

- **nauczyciel dzieli uczniów na trzy zespoły** dając do realizacji różne zadania:

Zespół pierwszy: opracować harmonogram dnia ucznia z uwzględnieniem wypoczynku nocnego

Zespół drugi: przedstawić w punktach rytuały jakie powinny się odbywać przed zaśnięciem

Zespół trzeci: przygotować scenkę dramową pokazującą czynności dnia codziennego zaburzające zdrowy sen

- **uczniowie prezentują wytwory swoich grup**

- **na zakończenie uczniowie pod kierunkiem nauczyciela zapisują w zeszytach** Receptę na szybki i spokojny sen:

- toaleta wieczorna – prysznic, mycie zębów

- kładzenie się spać zawsze o tej samej porze, najpóźniej o 21:00
- przed snem otwieranie przez rodzica lub opiekuna okna i wietrzenie pokoju, w którym śpimy, bez względu na porę roku
- wykonywanie przed snem spokojniejszych czynności
- czytanie książki lub słuchanie wyciszającej muzyki

Na zakończenie uczniowie wykonują ćwiczenia w publikacji *Zdrowe dzieciaki to my!*

10. Uczniowie ze zróżnicowanymi potrzebami edukacyjnymi - sposoby dostosowań w zakresie:

- **Organizacji pracy** – wskazane jest by uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi mieli prawo wyboru grupy, w której chcieliby pracować.

11. Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Dodatkowo nauczyciel może wykorzystać do pracy w trakcie zajęć wiersz Urszuli Kamińskiej. Może być punktem wyjścia do rozmowy na temat tego jak przygotować się do snu.

Piżamka

Co wieczór ząbki myję przed spaniem,
wtedy już zwykle jestem w piżamie.
Piżam mam kilka, niebrzydkich wcale,
lecz ulubiona – to ta w krasnale.
Miękki materiał, góra i spodnie.
Ciepło mi w niej, bardzo wygodnie.
Na niej krasnale są w śmiesznych czapkach,
a każdy ziewa i ma coś w łapkach.
Jeden pluszaka, drugi światełko,
Inny poduszkę trzyma niewielką.

Nieraz też szczotkę do zębów, pastę...
A wszędzie wkoło są gwiazdy jasne
i niebo ciemnoniebieskie mocno,
dokładnie takie jakie jest nocka.
Widać, że będą spać się zbierały.
Zaraz zachrapią w swym domu małym,
co się nie zmieścił na mej piżamie.
Już mnie usypia to ich chrapanie...

