

SCENARIUSZ SCENKI

DOTYCZĄCEJ PROFILAKTYKI CHOROÓB SERCA

- ❖ **Tytuł:** *Serce misia*
- ❖ **Autor:** Mgr Małgorzata Ficoń
- ❖ **Grupa docelowa:** uczniowie kl. I-III

W scence biorą udział dwie osoby – jedna przebrana za misia, a druga za kotka. Można również posłużyć się pacynkami lub maskotkami.

KOTEK

„Misiu, Misiu co cię boli?”

MIS

Serce mój Koteczku drogi.

KOTEK

Co się dzieje, co się stało?

MIS

Sportu uprawiałem mało,
dużo słodczy i chipsów pałaszowałem
i za mało się później ruszałem,
no i ciągle tylko spałem ,
i się miodkiem objadałem.
Owoców i warzyw to ja nie znoszę.

KOTEK

Mój misiaczku, ja cię proszę!
Jak ci nie wstyd?
Jak ty możesz?

MIS

Przepraszam, chyba się położyę.

KOTEK

Mój kolego, brak mi słów!

Rozwiążemy problem ów!”¹

Książki w bibliotece mamy,
Zaraz w nich porady poszukamy.

MIS

Dobry pomysł! Tutaj coś widzę ciekawego. [*Sięga po książkę*] Cenną poradę dla serca zdrowego: „Trening dla serca! Twoje serce jest mięśniem i dlatego – jak mięśnie nóg, czy brzucha – potrzebuje treningu. Dobre dla serca są spacery szybkim tempem, bieganie czy jazda na rowerze”². [*Przyczepia na tablicę pierwszą infografikę – zob. załączniki*]

KOTEK

Oj tak, warto ćwiczyć chociaż trochę, trenuj zawsze, kiedy masz ochotę! Rób razem ze mną teraz podskoki, dalej skłony, będziesz super wyćwiczony. I raz, i dwa, i raz, i dwa...

[*Warto choć chwilę poćwiczyć wraz z dziećmi. Można przy tym wysłuchać piosenki „Ćwiczę – góra, dół” z filmu o Kubusiu Puchatku — dostęp: <https://www.youtube.com/watch?v=LUhapiC-Reo> lub zobaczyć któryś z filmików z serii „ćwicz z Kubusiem”, np. <https://tiny.pl/9gdhh>*]

MIS

Fakt. Ruch to zdrowie, chyba każdy to powie, ale serce bije mi teraz jak szalone.

KOTEK

To akurat normalne. Kiedy ćwiczysz, serce musi dostarczać przez krew do organizmu więcej tlenu i pożywienia, więc kurczy się bardzo szybko.

MIS

Co jeszcze mogę zrobić dla swojego serca?

KOTEK

Pierwszym punktem jest codzienna porcja ruchu. Druga z zasad bardzo ważnych to rozsądne odżywianie [*Przyczepia do tablicy drugą grafikę*]. Unikaj fastfoodów i słodczy, jedz dużo warzyw i owoców.

MIS

To rozumiem doskonale.

Uwielbiałem wprost słodkości,
a miód złoty w szczególności³

¹ Rzemieniuk D.: *O Misiu, który ciągle chorował*

² A. Barillé: *Było sobie życie. Encyklopedia dla dzieci. Tajemnice ludzkiego ciała*. Przeł. D. Wierzbowicz. Warszawa : Hippocampus, 2017, s. 100.

³ Por. R. Wajner: *O misiu lasuchu i jego wielkim brzuchu*. Warszawa, 2005, s. 1.

I dlatego pewnie źle się czuję.
Wczoraj, „nie zważając na maniere,
Połknąłem miodu litry cztery.
Pszczołki rączki załamały
bo zjadłem ich miodu zapas cały”⁴.
Od dziś będę jednak na diecie.
„Nie zjem miodu za nic w świecie!
Nie dla mnie marmolada
- od dziś ze smakiem jabłka zjadam!”⁵

KOTEK

Mój kochany, miód jest nawet przez naukowców ceniony. Najważniejsze by się rozsądnie odżywiać i z niczym nie przesadzić. Zjeść cztery litry, zamiast czterech łyżeczek to faktycznie już jest grzeszek. Pamiętaj jeszcze proszę, że mocny, dobry wypoczynek, da ci siły na dzień cały i uchroni od jedynek. Warto zdenerwowania unikać, silnych emocji się wyzbywać. Dobry sen i relaks pełen to nadzieja na długą w życiu karierę [*Przypina do tablicy trzecią infografikę*].

MIS

Dzięki Tobie już wiem, jak o serce swe mam dbać, aby z nim w zgodzie całe lata trwać. Na koniec posłuchaj jeszcze przyjacielu, że unikać warto nadmiaru chmielu, a do tego papierosów i nawet dymowych obłoków [*Przypina do tablicy czwartą grafikę*]. Przypomniał mi o tym Wojtek z V b i jego mądry wiersz [*Podaje kotu tomik wierszy*].

KOTEK

Jedz i pij zdrowo,
żyj kolorowo.
Zdrowie to nie zabawa,
to bardzo poważna sprawa.
Biegaj i pływaj,
ćwicz i się ruszaj.
Gdy sport uprawiasz,
zdrowie naprawiasz.
Nie pal papierosów,
nie pij alkoholu.
Takie rzeczy wiedzą
już dzieci w przedszkolu.

⁴ Ibidem, s. 9.

⁵ Ibidem, s. 10.

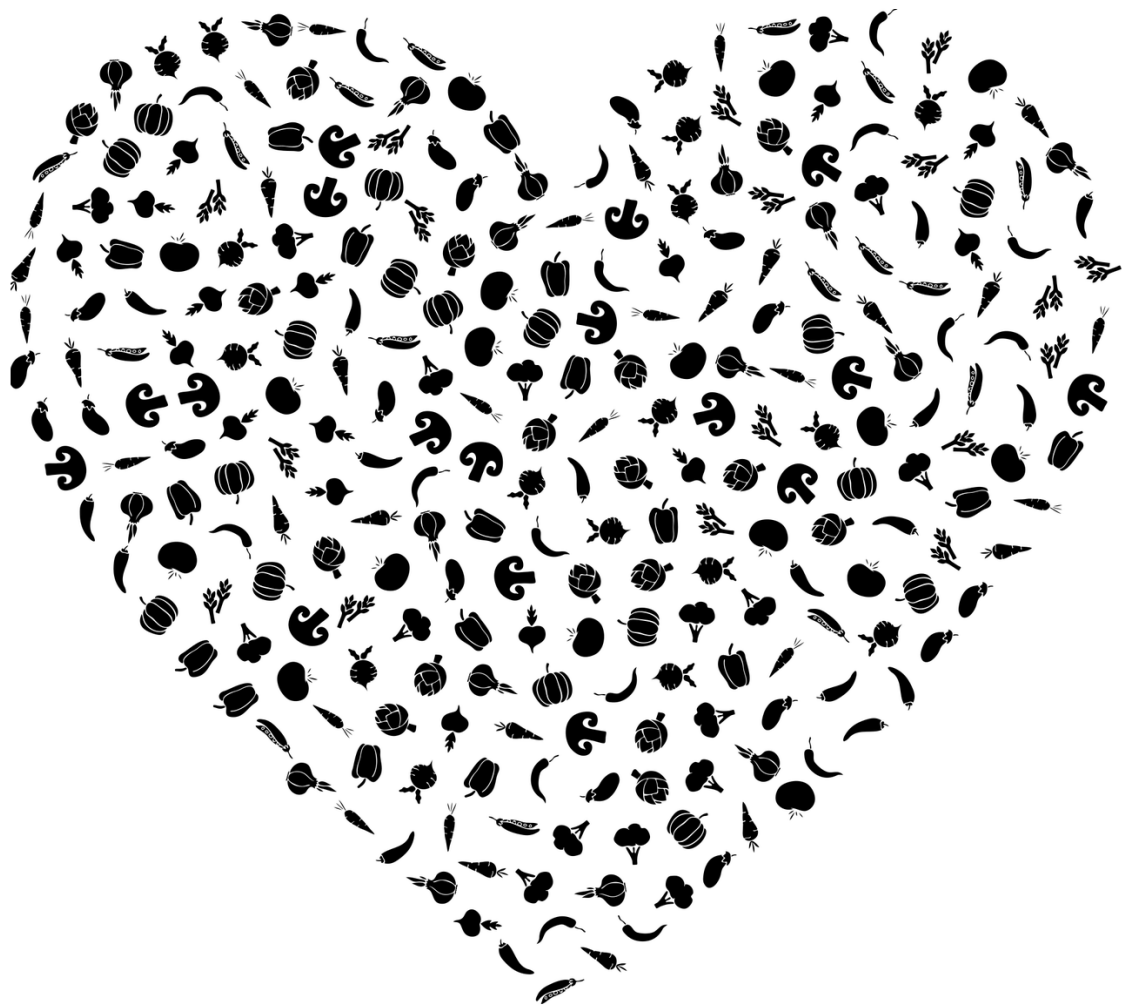
Miej uśmiech na twarzy,
zawsze bądź życzliwy.
Zdrowy duch i ciało,
a będziesz szczęśliwy⁶.

⁶ W. Wojtunik: *Jak żyć zdrowo*. W: *Wiersze na zdrowie*. Dostępne w WWW: https://cloud1s.edupage.org/cloud/Wiersze_na_zdrowie_pdf.pdf?z%3ArCc7sVKrHiiqrbXSbm4kGru8XDTJhtNkBfhpxsVR86b6cjZcY%2BBM51eHCUkha2QQ

Przykładowe infografiki do wykorzystania⁷.



⁷ Darmowe grafiki wektorowe pobrano z strony [www. Pixabay.com](http://www.Pixabay.com) (użytkownik GDJ) i poddano niewielkim modyfikacjom.



JEDZ ZAWSZE ZDROWO!



ZADBAJ O SPOKÓJ! NIE DENERWUJ SIĘ:)

