



# PRZYGODA 7B

3-4  
LATA

5-6  
LAT



## MATERIAŁY:

- Gąbka
- Miska z wodą



## WYKONANIE:

1. Dziecko wkłada gąbkę do miski z wodą, a następnie ją wyciska.
2. Poproś dziecko o opisanie gąbki. Czy jest ciężka czy lekka? Mokra, czy sucha?
3. Wyjaśnij dziecku, dlaczego musimy uzupełniać wodę:  
Jesteśmy zbudowani z wody. Woda nas otacza, ale nasz organizm nie umie jej magazynować. Musimy ją ciągle uzupełniać.  
Dlaczego? Dlatego, że ciągle ją tracimy: w wyniku pocenia, przez wydalanie czy oddychanie. Jeśli będziemy tracić wodę, a nie będziemy jej uzupełniać, wtedy się odwodnimy.

### KIEDY ORGANIZM JEST ODWODNIONY:

- mocz jest ciemny i zagęszczony,
  - spada nam energia i pogarsza samopoczucie,
  - skóra jest mniej nawilżona,
  - mózg pracuje ciężiej, występują problemy z koncentracją i pamięcią.
4. Dziecko ponownie wkłada gąbkę do wody, ale tym razem jej nie wyciska po wyjęciu. Zapytaj ponownie o to, jaka jest gąbka
  5. Porównaj gąbkę do przelanej rośliny. Podobnie zachowuje się nasz organizm, kiedy wypijemy za dużo wody. Następuje stan przewodnienia. Jest to jednak sytuacja bardzo wyjątkowa i zdarza się niezwykle rzadko, z reguły wtedy gdy ktoś wypije bardzo dużo wody lub innego płynu w bardzo krótkim czasie (np. odnotowany w konkursie wynik 7 l w ciągu 2 godzin) lub u osób z zaburzeniami funkcji nerek (najczęściej u sportowców).

Podsumowując, powiedz dziecku, że woda spożywana w odpowiedniej ilości zarówno w postaci pokarmów, jak i płynów:

- wspomaga funkcjonowanie naszego organizmu,
- pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała,
- poprawia zdolność zapamiętywania i koncentrację,
- wpływa na dobre samopoczucie.



### DODATKOWO:

Na ścianie zawieś planszę podzieloną na sektory dla każdego dziecka.

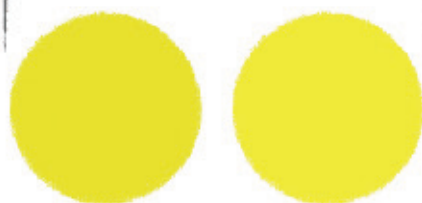
Po wypiciu wody każde dziecko nakleja w swojej rubryce szklanke.

Najlepiej jest zrobić planszę tygodniową i podsumowywać ją po upływie tego okresu. Dzięki temu będzie okazja do przypominania o dobrym nawyku picia wody.

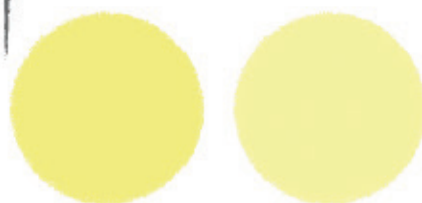
#### ODWODNIENIE



#### NIEDOSTATECZNE NAWODNIENIE



#### PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE



### DLA NAUCZYCIELA:

Zgodnie z przyjętą normą mocz powinien mieć **stomkową barwę**. W praktyce bywa też jasnożółty, prawie przezroczysty, lub ciemnożółty, ale i **te odcienie mieszczą się w jej granicach**. Kolor moczu może wiele powiedzieć o **stanie naszego organizmu**, o tym co jemy i pijemy, a także o tym jakie leki przyjmujemy.

