

DBAMY O CIAŁO

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Ciało lubi być w ruchu i dobrze mu robią nie tylko ćwiczenia gimnastyczne, ale także najróżniejsze rodzaje sportu, taniec, spacery albo po prostu śmieszne wygibasy. Jedni lubią rywalizację i bicie rekordów, dla innych jest to źródło stresu. Zamiast zmuszać się do ćwiczeń czy rodzaju sportu, które nie sprawiają nam przyjemności lepiej znaleźć taki rodzaj aktywności ruchowej, który jest dla nas przyjemny.

Ale aktywność ruchowa, choć bardzo ważna, to nie wszystko. Dbanie o ciało to także dbanie o higienę osobistą, zdrowe odżywianie, zdrowy tryb życia, równowaga w różnych dziedzinach życia. Także nasze poczucie własnej wartości i relacje z innymi mają wpływ na nasze ciało – ludzie, którzy nie są zadowoleni z siebie i swojego życia są bardziej podatni na choroby.

Warto umieć „słuchać” swojego ciała to znaczy odczytywać informacje, które do nas wysyła. Często skupiamy się tylko na swoich myślach i nie „słyszymy”, tego, co ciało mówi nam o swoich potrzebach (że jest mi zimno, chce mi się spać, jeść, odpocząć, potrzebuję ruchu). Dobrze jest nauczyć się zwracać uwagę na sygnały, które nam wysyła.

Zastanów się

- **Co to znaczy „zdrowy styl życia”?**
- **Które z Twoich ulubionych potraw są zdrowe, a które nie bardzo? Co możesz zrobić, aby to, co jesz było dla Ciebie jednocześnie zdrowe i smaczne?**
- **Jaką aktywność ruchową/sport najbardziej lubisz?**
- **Czego w sporcie czy aktywności fizycznej nie lubisz?**
- **Co sprawia Twojemu ciału największą przyjemność?**
- **Czy jesteś czuła/y na sygnały z ciała mówiące o jego potrzebach, czy też odbierasz je, kiedy są już naprawdę wyraźne (umieram z głodu, mam gęsią skórę z zimna, przewracam się ze zmęczenia)?**
- **Co mogę zrobić dobrego dla mojego ciała?**

Zabawy i ćwiczenia

1. Każdy pokazuje ruchem jakiś rodzaj sportu (najlepiej swój ulubiony). Pozostali odgadują, a potem naśladują ten ruch. Następnie rozmawiamy o swoich doświadczeniach z tą dyscypliną (jeśli je mamy), marzeniach, o tym co jest w niej fajnego i jakie korzyści może przynieść.
2. „Moi sportowi idole” – opowiadamy o sportowcach, których podziwiamy. Możemy przygotować gazetkę na ich temat. Każda osoba przygotowuje stronę o swoim idolu (rekordy, sukcesy, ciekawostki z życia, zdjęcia).
3. Przygotuj jadłospis dla całej rodziny na jeden dzień. Wybierz rzeczy, które wszystkim smakują i są zdrowe. Porozmawiajcie o tym jadłospisie.
4. Przygotuj projekt graffiti przekonującego do wybranej czynności dotyczącej higieny osobistej (mycie zębów, mycie rąk przed jedzeniem lub po wyjściu z toalety).
5. Piszemy „List od mojego ciała”, w którym przypomina nam, co lubi, a czego nie, czego potrzebuje i o co nas prosi.