



PODRÓŻ DO KRAINY PEŁNEJ ZDROWIA

Drodzy Nauczyciele!

Rozpoczynamy kolejną, dwunastą już akcję **Akademii Zdrowego Przedszkolaka**. W tym roku chcemy zaprosić Was i Waszych wychowanków w podróż, której celem jest przekazanie dzieciom wiedzy i umiejętności z zakresu szeroko pojętego zdrowia.

Tegoroczna akcja, składa się z czterech modułów:

- *Jesiennego – Podróż do Krainy Pełnej Zdrowia*
- *Zimowego – Podróż do Eko Krainy*
- *Wiosennego – Podróż do Krainy Aktywności*
- *Letniego – Podróż do Krainy Bezpieczeństwa*

Zwieńczeniem Akcji będzie *Gala Przedszkoli* na którą zostaną zaproszeni przedstawiciele z przedszkoli biorących udział w Programie, Dzieci, Rodzice oraz Partnerzy.

Aby wysiłki jakie podejmujecie Państwo razem z nami, na rzecz rozwoju przedszkolaków, przynosiły optymalne efekty, niezbędnym jest włączenie rodziców do aktywnego uczestnictwa w naszych działaniach. W związku z powyższym, w tym roku, poza scenariuszami zajęć dla dzieci, które postaraliśmy się stworzyć w nowej, atrakcyjnej formule, przekazujemy Państwu scenariusze spotkań z rodzicami. Ważne dla nas jest, by na zakończenie każdego modułu, rodzice wzięli aktywny udział w zajęciach z dziećmi. Będzie to okazja do integracji, a przede wszystkim do zaangażowania rodziców w kontynuację świadomego dbania o zdrowie dzieci, w oparciu o rzetelną wiedzę przekazywaną przez naszych ekspertów za Państwa pośrednictwem.

Ponieważ inauguracja tegorocznej edycji Akademii Zdrowego Przedszkolaka przypada w okresie, kiedy w Polsce świętujemy Dzień Edukacji Narodowej, pozwoliliśmy sobie przestać Państwu tę słowną laurkę:

Wyjątkowemu nauczycielowi

„Dobry nauczyciel cieszy się razem z tobą, kiedy w końcu udaje ci się wykonać trudne zadanie”

„Dobry nauczyciel wie, że każdy uczeń zaczyna od zera. I że dziecko nie jest głupie – po prostu nikt mu nie powiedział ani nie pokazał, jak coś zrobić”

„Dobry nauczyciel daje najlepszą pracę do wykonania najsmutniejszej osobie w klasie”

„Dziękuję Ci, że nie patrzysz na popełniane przeze mnie błędy jak na porażki, lecz jak na konieczny etap uczenia się”

„Dziękuję Ci za uświadomienie mi, że jestem lepszy, niż się tego spodziewałem”

Łączymy wyrazy szacunku
Zespół AZP

PROPOZYCJA POWITANIA DZIECI I PRZEDSTAWIENIA OGÓLNYCH ZAŁOŻEŃ AKCJI „PRZEDSZKOLAK PEŁEN ZDROWIA”*

Kochane dzieci!

W dniu dzisiejszym rozpoczynamy kolejną **akcję Akademii Zdrowego Przedszkolaka**. Dzieje się tak dlatego, że zarówno nam, nauczycielom, jak i Waszym rodzicom, zależy na tym, byście byli zdrowe, sprawne i radosne każdego dnia. W tym roku przedszkolnym, wraz ze znanymi wam bohaterami: Raptusiem, Wieprzusiem i Ociupinką, wyruszamy w podróż do wielu ciekawych miejsc (*tu nauczyciel pokazuje obrazki z postaciami bohaterów akcji*). Będzie to podróż niezwykła, gdyż odwiedzimy w jej trakcie kolejne krainy: zdrowia, ekologii, aktywności i bezpieczeństwa.

W trakcie podróży zorganizowanej przez Akademię Zdrowego Przedszkolaka, będziemy tworzyć swoją, przedszkolną mapę z krainami, a wszystko po to, by tuż przed wakacjami, wziąć udział w konkursie na najpiękniejszą z nich. Wiele przedszkoli będzie wykonywało swoje mapy, za które można będzie otrzymać piękne nagrody.

Dziś wyruszamy do krainy Zdrowego żywienia.

Czy jesteście gotowe?

A więc, zapraszam! Pociąg za chwilę odjeżdża!

Nauczyciel włącza piosenkę „Jedzie pociąg z daleka”. Dzieci ustawiają się, tworząc pociąg, jedno za drugim. Docierają na miejsce. Dzieci siadają na dywanie i wyciszają się. Nauczyciel czyta bajkę wprowadzającą.

Zapraszamy dzieci na wyprawę. Wybierzemy się w podróż do Krainy Zdrowia. W krainie tej wszystkie dzieci i dorośli się uśmiechają, są zdrowi i weseli. Kraina Zdrowia ma ogromne pola, na których rosną pyszne, soczyste owoce, pachnące marchewki, buraki i inne wspaniałe warzywa i owoce. W piecach wypieka się świeży pachnący razowy chleb, a w garnkach gotuje pyszna zupa jarzynowa. Na pastwiskach pasą się szczęśliwe krowy, a po podwórkach biegają kurki i gęsi. Na podwórku słychać ciągłe radosne okrzyki, jakie dobiegają z rozgrywek sportowych. Dzieci i dorośli w tej krainie bardzo lubią ruch na świeżym powietrzu. Każdy ma swoją ulubioną rozrywkę sportową. Jedni jeżdżą na rowerach inni na hulajnodze, jeszcze inni kopią piłkę, a kolejni uwielbiają skakanie na skakance. Aktywność fizyczna sprawia dzieciom i dorosłym ogromną radość, bo dzięki temu, że zdrowo się odżywiają, osiągają świetne wyniki. Nieopodal Krainy Zdrowia znajduje się kraina „Niezdrowa”. W tej krainie nie ma roślin, na grządkach nie rosną warzywa a w sadach nie ma owoców. Ulubionym jedzeniem dzieci są cukierki, ciasteczka i hamburgery. Dzieci w tej krainie nie mają humoru, słabo się uczą, nie mają na nic siły, ciągle chodzą niezadowolone, często się przeziębiają i mają ponure miny. Czasem dzieci z Krainy Niezdrowej podglądają dzieci z sąsiedniej Zdrowej Krainy i uważnie się im przypatrują i trochę zazdroszczą im tej radości, siły i zdrowia.

Pewnego dnia dzieci z Krainy Zdrowia postanowiły zaprosić do siebie dzieci z Krainy Niezdrowej. Żeby zapewnić gościom dobrą zabawę zorganizowały zawody sportowe. Dzieci rywalizowały w licznych dyscyplinach, jednak goście szybko tracili siłę i ochotę na zabawę. Gospodarze nadal byli chętni do zabawy, ale wkrótce okazało się, że nie mają z kim współzawodniczyć, bo dzieci z Niezdrowej krainy zupełnie opadły z sił. Zorganizowały więc przyjęcie. Dzieci przygotowały na stole same zdrowe produkty: Pyszne kanapki z razowego chleba z serem i warzywami, jogurty z chrupiącym musli, orzechy, chude pieczone mięso, pieczone ryby, pożywne kasze, surówki, sałatki, sycące ciepłe zupy i soczyste i słodkie owoce na deser. Goście początkowo przypatrywali się tylko stojącym na stole smakołykom, ale w końcu odważyły się i zaczęły drobnymi kęsami próbować nieznanych smaków. I wtedy stała się rzecz zadziwiająca. Nagle na ich buziach zagościł uśmiech, a wraz z ubywającymi zdrowymi potrawami na stole zniknęły smutek i przygnębienie. Goście nabrali sił i znów stanęli do zawodów sportowych. Tym razem jednak nie byli już słabi i dzielnie rywalizowali w rozgrywkach. Dzieci z obydwu krain świetnie się bawiły. Wkrótce nadszedł czas rozstania. Dzieciom z Niezdrowej krainy zrobiło się smutno, bo wreszcie poznały co oznacza wesołe i radosne dzieciństwo. Wkrótce dzieci postanowiły połączyć swoje krainy i przyjąć zasady życia od zdrowych mieszkańców. O tym jak krok po kroku dzieci zmieniały swoją niezdrową krainę dowiecie się w następnych opowiadaniach...

**Powyższe powitanie, jest zaledwie propozycją, jaką Państwu przedstawiamy. Oczywiście to Wy Drodzy Nauczyciele, najlepiej znacie swoje grupy i doskonale wiecie, jak zachęcić dzieci, do odkrywania proponowanych przez nas zagadnień. Jeśli nasze propozycje przyczynią się do ułatwienia, bądź uatrakcyjnienia Państwa pracy, będziemy bardzo radzi.*

Z pozdrowieniami Zespół AZP

TYDZIEŃ I DZIEŃ 1

PIRAMIDA ŻYWIENIA

CELE WARSZTATU:

- Dziecko wie co to jest piramida żywienia, zna kolejność jej pięter i rozumie zasadę ich ułożenia
- Dziecko potrafi odróżnić produkty zdrowe od niezdrowych
- Po warsztatach dziecko zna produkty, które musi jeść by być zdrowym

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Bajka „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka – Podróż do wnętrza Piramidy, cz. I, II” – dla grup, które po raz pierwszy biorą udział w akcji

Kupony z elementami Piramidy Żywienia do pokolorowania

Ilustracje – produkty niezdrowe

Ilustracje – produkty zdrowe

Plakat Piramidy Żywienia Przedszkolaka

Dwie lokomotywy i wagoniki tworzące dwa pociągi (pomoc wycinamy z kolorowych kartek technicznych) - okienka w wagonikach nieco mniejsze niż karty z produktami, maszynista w uśmiechniętej lokomotywie to np. RAPTUŚ, a w smutnej WIEPRZUŚ – ewentualnie inne symbole zdrowego i niezdrowego jedzenia

ZABAWY - załącznik

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ I DZIEŃ 1

PIRAMIDA ŻYWIENIA

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. PIERWSZA STACJA ZDROWE ŻYWIENIE

Nauczyciel zaprasza dzieci do podróży, której miejscem docelowym jest Stacja Zdrowe Żywnienie (cel utworzenie z dziećmi kręgu na dywanie) - Zabawa ruchowa ze śpiewem przy akompaniamencie piosenki „Jedzie pociąg z daleka”.

2. PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA - OGÓLNY OPIS PIĘTER I GRUP ŻYWIENIOWYCH

Dzieci i nauczyciel siedzą w kręgu, na środku znajduje się piramida żywienia. Nauczyciel przypomina wiedzę dotyczącą Piramidy Żywienia Przedszkolaka. Pokrótkie omawia każde piętro piramidy i wyjaśnia zasadę ułożenia kolejnych pięter piramidy.

Dzieci powinny dowiedzieć się, skąd wzięła się forma Piramidy w przedstawieniu zbilansowanej diety (produkty, które są umiejscowione na szerszych piętrach powinny być proporcjonalnie częściej spożywane w ciągu dnia niż te z węższych pięter. Im wyższe (i węższe) piętro, tym mniej produktów z tej grupy potrzebuje dziecko w codziennej diecie – ale oczywiście również są one niezbędne.

Zdrowa dieta, to dieta UROZMAICONA/ZBILANSOWANA – składająca się z produktów z każdego piętra Piramidy Żywienia Przedszkolaka (zbilansowana, czyli inaczej zróżnicowana dieta, oznacza dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka, tłuszczu roślinnego i zwierzęcego, węglowodanów oraz witamin i składników mineralnych zgodnie z obowiązującymi normami odpowiednio dla płci, wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej).

Po omówieniu tematu, nauczyciel może pociąć piramidę na poprzeczne pasy, wymieszać je, następnie chętne dzieci układają kolejne piętra piramidy na szarym papierze i przyklejają je, tworząc na nowo piramidę. Tak utworzona piramida powinna znaleźć się na gazetce w sali, na czas trwania modułu jesiennego.

3. ZABAWA RUCHOWA „ZACZAROWANE PRZYSMAKI”

Na środku dywanu nauczyciel kładzie pętlę, np. ze skakanek. Dzieci stoją na dywanie w rozsypance. Każde z nich wcześniej, otrzymuje kartonik A4, z obrazkiem przedstawiającym produkt z piramidy żywienia.

Nauczyciel puszcza fragment piosenki „Jedzie pociąg”. W trakcie trwania piosenki, dzieci swobodnie truchtają po sali, mogą tworzyć pociągi. W momencie pauzy w muzyce, dzieci zatrzymują się.

Nauczyciel podaje hasło np. WARZYWA!. Wtedy dzieci, mające kartoniki z warzywami, wskakują do pętli. Następuje wspólne sprawdzenie poprawności wykonania zadania.

Zabawa trwa dalej. Nauczyciel ponownie przerywa muzykę i podaje kolejne hasło np. SŁODYCZE! itd. W zależności od przedziału wiekowego, można wprowadzić elementy edukacji matematycznej tj. porównywanie liczebności, przeliczanie elementów.

4. ODDZIELANIE PRODUKTÓW ZDROWYCH OD NIEZDROWYCH

Dzieci wraz z nauczycielem układają na dywanie **dwa papierowe pociągi**. W ich okienka wklejają jako pasażerów produkty. Do smutnego pociągu – niezdrowe, do radosnego zdrowe. Gotowe pociągi warto przypiąć spinaczami na rozciągniętych w sali sznurkach ”jak pranie”. Będzie to atrakcyjna dekoracja sali, a jednocześnie posłuży jako pomoc do utrwalania treści w czasie trwania akcji.

Nauczyciel może dodatkowo wybrać inną zabawę z załącznika.

5. ROZSYPANKA – PIRAMIDA DO DOMU

W ramach podsumowania dnia, dzieci otrzymują od nauczyciela koperty z piramidą żywienia pociętą na kawałki. Mogą zabrać je do domu, z prośbą, by wspólnie z rodzicami ułożyły i pokolorowały piramidy oraz opowiedziały rodzicom, czego dziś dowiedziały się na zajęciach :-)

Grupy przedszkolne, które po raz kolejny biorą udział w akcjach związanych z Piramidą Żywienia Przedszkolaka mogą poświęcić mniej czasu na przypomnienie czym jest Piramida. Dla nauczycieli biorących udział w akcji po raz pierwszy zostanie udostępniona na stronie www.zdrowyprzedszkolak.pl broszura ilustrująca zasady Piramidy Żywienia Przedszkolaka (w formie elektronicznej), opracowana na potrzeby Akademii Zdrowego Przedszkolaka przez dr Annę Harton z Katedry Dietetyki SGGW w Warszawie.

TYDZIEŃ 1

DZIEŃ 2

SŁODYCZE I ICH ZAMIENNIKI

CELE WARSZTATU:

- Dzieci wiedzą, że nadmierne spożywanie słodyczy szkodzi zdrowiu
- Dzieci znają zdrowe zamienniki słodyczy
- Dzieci z pomocą dorosłego wykonują zdrowe zamienniki słodyczy i spożywają je

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Ilustracje przedstawiające negatywne konsekwencje nadmiernego spożywania słodyczy

Produkty spożywcze do wykonania zdrowych zamienników słodyczy

Przepisy kulinarne, na wykonanie zamienników - *załącznik*

Naczynia i inne przybory niezbędne do wykonania zdrowych zamienników słodyczy
(fartuszki, miski, łyżki, talerzyki, ściereczki, etc.)

Nagranie piosenki „Jedzie pociąg z daleka”

Aforyzmy o słodyczach

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ I

DZIEŃ 2

SŁODYCZE I ICH ZAMIENNIKI

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. DRUGA STACJA - ZDROWE ZAMIENNIKI SŁODYCZY

Zaproszenie dzieci do dalszej podróży, której miejscem docelowym jest Stacja Zdrowe Zamienniki Słodyczy (cel utworzenie z dziećmi kręgu na dywanie) - Zabawa ruchowa ze śpiewem przy akompaniamencie piosenki „Jedzie pociąg z daleka”.

2. MIEJSCE SŁODYCZY W PIRAMIDZIE ŻYWIENIA

Nauczyciel odnosi się do piramidy żywienia i pociągu, wykonanych na poprzednich zajęciach, które obecnie są umieszczone w sali jako dekoracja. Prowadzi z dziećmi rozmowę tak, by mogły się wykazać swoją wiedzą na powyższe tematy, ewentualnie koryguje i uzupełnia wypowiedzi dzieci. Rozmowa powinna być poprowadzona tak, by wykazała, że słodycze zajmują najwyższe i najniższe piętro piramidy. Wniosek ten będzie jednocześnie wprowadzeniem do bieżącego tematu.

Słodycze definicja

Mówiąc, że słodycze są szkodliwe dla zdrowia bierzemy pod uwagę cukierki, żelki, czekoladę, ewentualnie ciasta czy ciasteczka deserowe. Należy jednak pamiętać, że taki sam potencjał szkodliwości na nasze zdrowie wywierają wszelkie produkty dostarczające nam dużej ilości cukru. Często nie zdajemy sobie sprawy, że potencjalnie zdrowy serek dla dzieci może dostarczać w jednej porcji trzech łyżeczek cukru. Szklanka zdrowego soczku dla dzieci dostarcza 5 łyżeczek cukru! W żywieniu kształtującym zdrowie dziecka należy uwzględniać wszystkie produkty dostarczające cukru, a nie tylko typowe słodkie specjały.

Pod lupę należy wziąć zatem: wszelkie słodycze, cukierki, żelki, batony, ciastka, torty, ciasteczka, ale także biszkopty, słodkie bułki, pączki, słodkie napoje gazowane, herbatę z cukrem, słodzone kompoty, soki, serki itp.

Cukier rafinowany nie jest nam do niczego potrzebny. To tylko puste kalorie. Jeśli jednak nie potrafimy zrezygnować ze słodkiego smaku można próbować go zastąpić zdrowszymi zamiennikami.

3. AFORYZMY O SŁODYCZACH

Słuchanie i omówienie aforyzmów, prowadzące dzieci do wniosku, że przyczyną dolegliwości i chorób jest nadmierne spożywanie słodyczy.

Słodycz

Czasem aż mnie korci

Czasem aż mnie nęci

Aby swoje zęby zatopić w czekoladzie bez pamięci

Ale wtedy zaraz mi się głowie czerwona lampka świeci

I przypomina mi to co wiedzą nawet dzieci

Że nadmiar słodyczy w życiu szkodzi

Pomimo tego, że może mi je osłodzi

Słodkie

To jedzonko będzie dobre,

Smaczne, pyszne, no i słodkie.

Bo to przecież deser będzie

W którym cukier jest niemal wszędzie.

Ząbki się od niego psują,

Więc dentyści dużo ząbków borują.

Co jest...

Co jest lepsze?

Co smaczniejsze?

Co jest zdrowsze?

A co większe?

Co mam wybrać?

Coś słodkiego...

Myśli błądzą,

Może to a może tamto,

hmmm....pomyślmy chwilkę,

wybiorę malinkę :)

4. NEGATYWNE SKUTKI JEDZENIA SŁODYCZY

Nauczyciel przedstawia dzieciom kilka negatywnych skutków spożywania słodyczy w nadmiarze, najlepiej wsparte ilustracjami np. otyłość, próchnica, niska sprawność fizyczna, ospałość, brak koncentracji.

Nieprawidłowe żywienie nie zawsze kończy się otyłością

Kiedy mówimy o konsekwencjach nieprawidłowego żywienia od razu mamy na myśli otyłość. Oczywiście jest ona bardzo ważną konsekwencją niewłaściwego żywienia, ale nie jedyną. Szacuje się, że istnieje ponad 80 jednostek chorobowych wynikających z nieprzestrzegania prawidłowej diety lub spożywania żywności o niewłaściwych parametrach zdrowotnych.

Należą do nich m.in.:

- choroby układu krążenia,
- niektóre choroby nowotworowe,
- otyłość i nadwaga,
- niektóre choroby układu trawiennego,
- cukrzyca insulinoniezależna,
- osteoporoza,
- hiperlipidemie,
- awitaminozy i subkliniczne stany niedoboru witamin,
- obniżenie odporności ogólnoustrojowej
- próchnica

Z tego też względu nie należy kierować się przekonaniem, że szczupła sylwetka dziecka czy dorosłej osoby upoważnia do bezkarnego jedzenia słodczy i niezdrowej żywności.

5. UCZYMY SIĘ STOSOWAĆ ZDROWSZE ZAMIENNIKI SŁODYCZY

Dzieci dowiadują się jakie produkty mogą zastępować słodczy. Dzieci poznają produkty, które są smaczne, a zarazem dużo zdrowsze od słodyczy.

Naturalnym zamiennikiem cukru jest **miód**. Zawiera on cukry proste (glukozę i fruktozę), ale również cenne żywieniowo witaminy i składniki mineralne, poprawia odporność i działa bakteriobójczo. Wadą używania miodu jest to, że jest on kaloryczny. W 100 gramach jest ponad 300 kcal. Stosujemy więc go z umiarem.

Inną propozycją może być lubiany przez dzieci **syrop klonowy**. Zawiera on dużo cukru i sole mineralne, m.in.: wapń, magnez, potas, a także witaminy z grupy B. Jest mniej kaloryczny od zwykłego cukru i miodu.

Stewia jest kolejnym bezpiecznym zamiennikiem cukru. To roślina o bardzo słodkich liściach, z której produkuje się różne formy substancji słodzących (płynny, proszek, tabletki). Co najważniejsze stewia nie zawiera kalorii, a jest o 300 razy słodsza niż cukier. Można ją zatem stosować w dużo mniejszych ilościach.

Inną bezpieczną substancją słodzącą jest **ksylitol** (cukier brzozy). Jest równie słodki jak

cukier, ale ma zdecydowanie mniejszą wartość energetyczną. Może być on stosowany przez osoby chorujące na cukrzycę, ponieważ jest metabolizowany bez udziału insuliny. Ponadto ksylitol wykazuje działanie zasadowotwórcze, bakteriobójcze, grzybobójcze oraz poprawia działanie układu odpornościowego.

Bardzo łatwo dostępnym naturalnym zamiennikiem cukru rafinowanego jest ten zawarty **w owocach świeżych i suszonych**. Bądźmy jednak ostrożni. Owoce dostarczają dużą ilość cukrów prostych, więc nie można ich jeść bez ograniczeń. Codziennie, każda zdrowa osoba powinna zjadać dwa owoce wielkości średniego jabłka. Większa ilość owoców w codziennej diecie może prowadzić do nadwagi.

6. WARSZTATY KULINARNE

Nauczyciel przygotowuje z dziećmi zdrowe słodycze. Może wykorzystać pomysł własny (przepisy nie mogą mieć w składzie cukru białego ani brązowego) lub zainspirować się podanymi przykładami:

- kuleczki owsiane z kakao i ksylitolem
- budyń jaglany truskawkowy
- kuleczki z daktyli i migdałów
- krem czekoladowy z orzechów i miodu
- ciasteczka owsiane
- sałatkę owocową z dodatkiem suszonych owoców
- owocowe szaszłyki

Przepisy – załącznik

Dzieci spożywają przygotowany przez siebie zdrowy podwieczorek. Częstują swoich rodziców, przy odbiorze dzieci z przedszkola.

TYDZIEŃ II

DZIEŃ 1

HIGIENA OSOBISTA

CELE WARSZTATU:

- Dzieci znają i rozumieją potrzebę stosowania podstawowych zasad higieny osobistej
- Dzieci rozumieją związek przyczynowo – skutkowy pomiędzy stosowaniem zasad higieny osobistej, a rozwojem wirusów i bakterii chorobotwórczych

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Wiersz Barbary Lewandowskiej „Na zdrowie” - załącznik

Wiersz Stanisława Jachowicza „Chory kotek” - załącznik

Zagadki o przyborach toaletowych

Przybory toaletowe: mydło, żel pod prysznic, szampon, szczotka do włosów itp.

Piosenka „Mydło lubi zabawę” - nagranie dostępne na YouTube

Arkusze szarego papieru

Ilustracje przyborów toaletowych

Zestawy do puszczania baniek mydlanych, najlepiej bardzo dużych

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ II

DZIEŃ 1

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. TRZECIA STACJA – HIGIENA OSOBISTA

Zaproszenie dzieci do dalszej podróży, której miejscem docelowym jest Stacja Higiena Osobista (cel utworzenie z dziećmi kręgu na dywanie) - Zabawa ruchowa ze śpiewem przy akompaniamencie piosenki „Jedzie pociąg z daleka”.

2. ZAGADKI

Zajęcia kontynuowane są na dywanie. Nauczyciel czyta zagadki. Dzieci odgadują i jednocześnie wybierają w koszyka przedmiot, który jest rozwiązaniem zagadki.

1. Jestem w łazience, wycierasz mną ręce. (ręcznik)
2. Na głowie robi porządek.
Powinien być zawsze czysty.
Chociaż zębów ma rząddek,
nie bywa u dentysty. (grzebień)
3. Co to jest na pewno wiesz,
najeżona jest jak jeż.
Lecz nikogo nie kłuje,
tylko zęby szoruje. (szczoteczka)
4. Burzy i pieni, Stasia nawet odmieni. (mydło)

3. WPROWADZENIE DO TEMATU

Rozmowa z dziećmi na temat zasad higieny osobistej. Omówienie przeznaczenia przyborów do higieny osobistej. Ukazanie przez nauczyciela związku pomiędzy przestrzeganiem zasad higieny osobistej, a profilaktyką chorób szczególnie zakaźnych i pasożytniczych.

Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem i zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny, a

szczególnie higieny osobistej, jest zatem **niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia**, wyjaśnia wiele spraw i daje praktyczne wskazówki, jak postępować właściwie. Właściwe pielęgnowanie skóry umożliwia dobre wypełnianie wszystkich jej funkcji oraz chroni ją przed uszkodzeniami, pyłem, kurzem, środkami chemicznymi, wydaliniami i innymi czynnikami. Skórę zanieczyszczają także wytwory własne: złuszcżający się naskórek, pot, nadmierna ilość łoju. Wszystko to razem tworzy brud, stanowiący doskonałe podłoże dla rozwoju zarasków.

Czysta skóra spełnia wszystkie swoje funkcje lepiej niż brudna. Dlatego tak ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem oraz za pomocą szczotki, gąbki lub szorstkiej rękawicy (koniecznie własnej), najlepiej w wannie lub pod prysznicem.

Zaburzenia czynności przewodu pokarmowego mogą być wynikiem nie tylko nieprawidłowego odżywiania się, lecz również nieprawidłowego przygotowania pokarmów. Objawami zatruc pokarmowych są nudności, wymioty, biegunki. Najczęściej zatruwamy się surowymi jajami zakażonymi **salmonellą** (bakterie), lodami zakażonymi **gronkowcem** oraz nieświeżymi produktami pokarmowymi (**grzyby pleśniowe**). Aby ustrzec się tego rodzaju zatruc, należy przyrządzać posiłki tylko z produktów świeżych, nie poddawać ich ponownemu zamrożeniu, unikać spożywania surowych jaj. Ważne jest, aby dbać o czystość rąk i dobrą jakość pokarmu, który spożywamy.

Wraz z pokarmem lub wodą można wprowadzić do organizmu drobnoustroje chorobotwórcze wywołujące choroby zakaźne, np.: **wirusowe zapalenie wątroby** (żółtaczkę typu A), **czerwonkę bakteryjną**, **dur brzuszny**. Pierwotniaki i robaki pasożytnicze są również przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Zakażenia robakami pasożytniczymi następują przez spożycie warzyw i owoców zanieczyszczonych jajami **glisty ludzkiej lub owsików**, a także surowego lub niedogotowanego mięsa, w którym znajdują się **larwy tasiemców lub włośnia krętego**.

Owsicę łatwo wyleczyć. Łatwiej jednak jej zapobiegać, przestrzegając zasad higieny i dokładnie myjąc owoce i warzywa przed spożyciem. *Lambli* to pierwotniak, który pasożytuje najczęściej w pęcherzyku żółciowym, powodując różnego rodzaju dolegliwości przewodu pokarmowego. Źródłem zarażenia jest zakażona woda i produkty spożywcze zanieczyszczone tym pasożytem.

Należy pamiętać o tym, że niektórymi chorobami można zarazić się od zwierząt - nawet tych, które są z nami codziennie. Po każdej zabawie z ulubieńcem, np. psem, kotem, chomikiem, należy dokładnie umyć ręce.

<http://kultbezp.ciop.pl/>

4. ZABAWA RUCHOWA DO PIOSENKI

Nauczyciel włącza z odtwarzacza piosenkę - „Mydło lubi zabawę”. Zabawa polega na naśladowaniu przez dzieci ruchów wykonywanych przez nauczyciela, będących ilustracją do treści piosenki.

5. ZASADY HIGIENY OSOBISTEJ

- Wspólne ustalenie zasad higieny osobistej, jako profilaktyki chorób. Wykonanie plakatu „Zasady higieny osobistej”. Ważne jest, by nauczyciel tak poprowadził rozmowę, by to dzieci tworzyły zasady. Wówczas będą się z nimi identyfikowały.
- Nauczyciel odczytuje zasadę zapisaną wcześniej na pasku papieru. Chętne dziecko wybiera do tej zasady ilustrację. Następnie zasadę wraz z ilustracją dziecko przykleja na szarym papierze. Nauczyciel i wszystkie dzieci podpisują się (symbolicznie) pod ustalonymi wspólnie zasadami.
- Umieszczenie zasad w widocznym miejscu, najlepiej w łazience. Kiedy zasady są umieszczone w widocznym miejscu, nie tylko utrwalają się wśród dzieci, ale zawsze można się do nich odwołać, powołać się na nie.

Ważne, by zasady nie zawierały zakazów, by nie zawierały przeczenia „nie”. **By mówiły co należy robić, a nie czego nie należy robić!!!**

Przykład:

Zasady higieny osobistej gr. Muchomorków

1. Myjemy zęby po każdym posiłku oraz rano i wieczorem
2. Każdy używa wyłącznie swojej szczoteczki do zębów.
3. Każdy ma własny grzebień lub szczotkę do włosów.
4. Ręce myjemy po skorzystaniu z toalety, przed każdym posiłkiem i po przyjściu z dworu itd.....

6. WIERSZE

W czasie odpoczynku po obiedzie, nauczyciel czyta dzieciom wiersze „Chory kotek” i „Na zdrowie”.

Załączniki: *WIERSZE*

7. ZABAWA - BAŃKI MYDLANE

W części popołudniowej wyjście na plac zabaw. Zabawy swobodne na świeżym powietrzu połączone z puszczaniem baniek mydlanych.

TYDZIEŃ II

DZIEŃ 2

WYWIAD ZE STOMATOLOGIEM

CELE WARSZTATU:

- Dzieci wiedzą co to są zęby i do czego służą
- Dzieci wiedzą i rozumieją potrzebę regularnego mycia zębów
- Dzieci poznają zawód stomatologa i rozumieją potrzebę systematycznych kontroli jamy ustnej

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Nagranie wiersza Jana Brzechwy „Natka – szczerbatka”
[/www.youtube.com/watch?v=V7Ga1IrOpOc](http://www.youtube.com/watch?v=V7Ga1IrOpOc)

Plansze przedstawiające budowę zębów człowieka i innych ssaków, ryb drapieżnych (szczupaka, rekina, piranii), gadów, np. krokodyli

Ekspozyty narzędzi stomatologicznych (zabawki) lub plansze je przedstawiające

Kolorowanki - *załącznik*

Piosenka „*Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda*”

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ II DZIEŃ 2

WYWIAD ZE STOMATOLOGIEM

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Wymarzony scenariusz tej części akcji odbywa się z udziałem zaproszonego do dzieci przyjaznego stomatologa z pobliskiego gabinetu. Jeśli nie ma takiej możliwości, nauczyciel może sam wejść w rolę stomatologa – zakłada fartuch, przyczepia sobie znaczek uśmiechniętego „zábka”, wkłada do kieszeni szczotkę i pastę do zębów.

Alternatywną wersją tych zajęć jest faktyczna wycieczka, wyjście do gabinetu stomatologa. W takiej sytuacji nauczyciele, w zależności od możliwości czasowych, w pozostałych częściach dnia wprowadzają wybrane elementy zaproponowanego scenariusza.

1. POWITANIE ZAPROSZONEGO GOŚCIA – STOMATOLOGA

Dzieci na powitanie śpiewają piosenkę „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda”. Śpiew połączony jest z improwizacją ruchową - naśladowanie ruchów mycia zębów. Jedno dziecko, może być przebrane za stomatologa (biały fartuszek).

2. CZWARTA STACJA – ZDROWE ZĘBY

Zaproszenie gościa do podróży pociągiem – znana zabawa z poprzednich zajęć do piosenki „Jedzie pociąg z daleka”. Nauczyciel nawiązuje, jak poprzednio, do całorocznej podróży po krainach zdrowia, np. słowami: *Dziś kochane dzieci i nasz drogi gościu, wyruszamy w podróż na stację Zdrowych Zębów Jeśli wszyscy są gotowi, to w drogę!*

W tym momencie rozbrzmiewa muzyka, wszyscy tworzą pociąg. Zaproszony gość może zostać poproszony o kierowanie pociągiem. Celem podróży jest „gabinet stomatologa”, zaimprovizowany na dywanie (zabawki – narzędzia stomatologiczne, plansze, zdjęcia, itp.).

3. SKĄD SIĘ BIORĄ ZĘBY I DO CZEGO SŁUŻĄ

Stomatolog lub nauczyciel tłumaczy dzieciom, że początkowo kiedy jesteśmy bardzo mali zęby ukryte są w dziąsłach, potem kolejno jeden po drugim wychodzą na zewnątrz. Zęby, które mają przedszkolaki nazywają się zębami mlecznymi. Jest ich 20, po 10 na górze i na

dole szczęki. Kiedy dzieci kończą przedszkole zęby mleczne wypadają, a na ich miejsce pojawiają się zęby stałe.

Potem odbywa się dyskusja, której celem jest odpowiedź na pytanie **Po co ludziom/zwierzętom zęby?** - w zależności od grupy można jako ciekawostkę podać informacje o uzębieniu różnych gatunków zwierząt np.

„Zęby krokodyla przez całe życie są w doskonałym stanie. Gdy zepsuty ząb wypadnie, na jego miejscu wyrasta nowy”.

4. DLACZEGO TRZEBA DBAĆ O ZĘBY MLECZNE

Stomatolog lub nauczyciel mówi dzieciom, że o zęby mleczne należy dbać szczególnie, bo stanowią fundament budujący zdrowe zęby stałe. Dlatego nie należy lekceważyć ich zdrowia mówiąc, że „I tak kiedyś wypadną”. Próchnica w zębach mlecznych przenosi się na zęby stałe. Dlatego tak ważne jest regularne szczotkowanie i wizyty kontrolne u lekarza dentystry.

Statystyki zdrowia jamy ustnej budzą grozę. Dzieci w Polsce chorują częściej na **próchnicę** niż ich rówieśnicy w Wietnamie, Bośni i RPA. Dziś problem ten dotyczy aż **86,9 proc. Maluchów!** (raport Ministerstwa Zdrowia). Najgorzej jest wśród 15-latków. W tej grupie na próchnicę zębów stałych cierpi aż 91,8 proc. Nie lepiej jest **wśród 5-latków**. Chore zęby mleczne ma już **79,9 proc. maluchów**. Najbardziej psują zęby słodczyce, które oblepiają zęby takie jak: krówki, toffi, landrynki, lizaki, żelki. Dlatego w szczególności po słodkach należy dokładnie myć zęby.

Bardzo ważne jest podkreślenie dzieciom faktu, że po umyciu zębów przynajmniej przez godzinę nie powinny nic jeść i pić. Jedynie woda jest dozwolonym napojem. Po wieczornym wyszczotkowaniu zębów natomiast nie należy już absolutnie nic jeść do rana, do picia tylko i wyłącznie - woda.

5. WYŚLUCHANIE WIERSZA

Odsłuchanie nagrania i krótkie omówienie z dziećmi treści wiersza Jana Brzechwy „Natka – szczerbatka”.

WIERSZE – załącznik

6. WYWIAD Z GOŚCIEM

Dzieci zadają pytania wcześniej przygotowane przez nauczyciela lub przygotowane wspólnie z nim. Ważne jest, by przewidzieć przestrzeń na swobodne, spontaniczne pytania dzieci. Ważne, by pojawiły się pytania, na które odpowiedzi będą zawierały realizację założonych celów zajęć.

7. PODZIĘKOWANIE ZA WIZYTĘ I WSPÓLNA FOTOFRAFIA

Dzieci wręczają gościowi przygotowane własnoręcznie upominki wg pomysłu nauczyciela. Następnie wykonują pamiątkowe zdjęcie, które może być elementem do wykorzystania na mapie przygotowywanej na finał akcji.

TYDZIEŃ III
DZIEŃ 1**RUCH TO ZDROWIE****CELE WARSZTATU:**

- Dzieci wiedzą czemu służy aktywność ruchowa
- Dzieci znają różne formy aktywności ruchowej
- Dzieci ćwiczą w strojach i obuwiu sportowym

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Rekwizyty: kolorowe szarfy i piłki, pachołki, woreczki, etc.

Stroje i obuwiu sportowe

Medale dla dzieci (w zależności od możliwości przedszkola, zakupione (koszt ok. 6 zł) lub wykonane przez nauczyciela - załącznik

Wiersze - załącznik

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ III DZIEŃ 1

RUCH TO ZDROWIE

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Optymalną sytuacją byłoby, gdyby zajęcia mogły odbyć się w obiekcie sportowym. W tym celu można zorganizować wyjście dzieci do Ośrodka Sportu i Rekreacji jeśli jest taki w miejscowości, do pobliskiej szkoły na salę gimnastyczną lub inny obiekt sportowy znajdujący się w okolicy. Do poprowadzenia zajęć warto zaangażować zaprzyjaźnionego nauczyciela wychowania fizycznego, miejscowego sportowca, pracownika OsiR, który wystąpi w roli eksperta do spraw aktywności ruchowej. Jednocześnie dzieci będą mogły się dowiedzieć, jakie formy aktywności ruchowej są proponowane w ich najbliższej okolicy mieszkańcom i z czego ewentualnie mogą one korzystać. Miasta często organizują różnorodne akcje rodzinne, o których informacja nie zawsze skutecznie trafia do mieszkańców.

1. PIĄTA STACJA - AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nauczyciel krótko wprowadza zarówno dzieci, jak i eksperta w kolejny etap podróży. Tym razem zapowiada przygodę w krainie aktywności fizycznej. Każde dziecko i nauczyciel przynoszą osobno spakowane stroje i obuwie sportowe.

2. KORZYŚCI Z UPRAWIANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Przybliżenie dzieciom przez eksperta tematyki związanej z aktywnością ruchową, a w szczególności zwrócenie uwagi na korzyści płynące z uprawiania jej. Taka pogadanka powinna trwać max. 15 min.

Ważne, by uwypuklone korzyści płynące z aktywności były związane ze światem bliskim dziecku. Np: aktywność ruchowa sprawia, że:

- jesteśmy coraz silniejsi i możemy w domu wykonywać samodzielnie różne prace, np. pomagać мамie w przynoszeniu drewna do kominka;
- jeśli mamy dobrą kondycję, to będziemy dobrze biegać, a wtedy wygrywamy zawody sportowe w przedszkolu, albo jak mamy mało czasu, to możemy biec, by zdążyć na czas
- kiedy ćwiczymy skoki, to sięgniemy z łatwością coś, co jest wysoko albo przeskoczmy przeszkodę - to sprawia że stajemy się samodzielni

- Kiedy ćwiczymy regularnie, to nasza siła i sprawność cały czas wzrasta i w dorosłym życiu, chłopcy będą silnymi mężczyznami, a dziewczynki kobietami itp.

3. POZNAJEMY ZNANYCH SPORTOWCÓW

Kilka dni wcześniej nauczyciel prosi dzieci, by na ten dzień przyniosły zdjęcie, wycinek z gazety, lub informacje na temat dowolnego znanego sportowca. Dzieci pokazują zdobyte informacje ekspertowi lub nauczycielowi. W miarę możliwości i chęci dziecka to ono samo prezentuje zdobytą od rodziców wiedzę na temat sportowca. Nauczyciel lub ekspert może zadawać dziecku pytania pomocnicze.

Ekspert podkreśla, że każdy znany sportowiec, kiedyś miał 5, 6 lat, ale to, co go wyróżniało, to było zamiłowanie do aktywności ruchowej. Kto chce osiągać sukcesy sportowe w dorosłym życiu, zaczyna dbać o aktywność fizyczną od wieku przedszkolnego.

4. PRZEBRANIE SIĘ DZIECI I NAUCZYCIELA W STRÓJ SPORTOWY

Podkreślenie wagi dostosowania stroju do aktywności ruchowej.

5. GRY I ZABAWY RUCHOWE

Nauczyciel wraz z dziećmi i ekspertem bierze udział w grach i zabawach z użyciem szarf, piłek, woreczków (np. rzuty oburącz, skoki, chwyt oburącz, bieg między pachotkami).

Najlepiej, aby odbyły się ze 2-3 zabawy z elementami rywalizacji drużyn (wyścigi rzędów) poprzedzone rozgrzewką, aby na koniec dzieci mogły otrzymać medale (złote). Zajęcia ruchowe prowadzi ekspert, który w trakcie np. rozgrzewki, zwraca uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń i krótko komentuje, jak wpływa dane ćwiczenie na rozwój dziecka.

6. ZAKOŃCZENIE SPOTKANIA

Nauczyciel wraz z ekspertem wręcza wszystkim dzieciom złote medale. Dzieci żegnają się z ekspertem, przebierają i wracają do przedszkola.

Załącznik – Szablon medalu

TYDZIEŃ III DZIEŃ 2

NARZĄD RUCHU I ZABAWY PODWÓRKOWE

CELE WARSZTATU:

- Dzieci znają budowę narządu ruchu
- Dzieci rozumieją związek pomiędzy aktywnością ruchową, a rozwojem fizycznym
- Dzieci znają i bawią się w zabawy podwórkowe

POMOCE DYDAKTYCZNE:

Bajka – „Zwierzątka ze zdrowego zakątka w krainie aktywności” - załącznik

Schemat budowy narządu ruchu (szkielet) – plansza, plakat lub obrazek w książce

Arkusze szarego papieru

Przybory plastyczne (farby, kredki, papier kolorowy, klej, nożyczki)

SCENARIUSZ

TYDZIEŃ III

DZIEŃ 2

NARZĄD RUCHU I ZABAWY PODWÓRKOWE

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. SZÓSTA STACJA – RUCHU I ZABAWY

Zaproszenie dzieci do dalszej podróży, której miejscem docelowym jest Stacja ruchu i zabawy (cel utworzenie z dziećmi kręgu na dywanie) - Zabawa ruchowa ze śpiewem przy akompaniamencie piosenki „Jedzie pociąg z daleka”.

2. BAJKA „ZWIERZĄTKA ZE ZDROWEGO ZAKĄTKA”

Nauczyciel czyta dzieciom bajkę „Zwierzątka ze zdrowego zakątka w krainie aktywności”.

Bajki - załącznik

3. WPROWADZENIE DZIECI W TEMATYKĘ ZAJĘĆ

Nauczyciel pokazuje na obrazkach lub plakatach szkielet, mięśnie i stawy człowieka. Może też zaprezentować szkielety innych zwierząt (małpy, psa, krokodyla). Krótko wyjaśnia do czego służy szkielet, mięśnie, po co nam stawy.

Narząd ruchu człowieka

Ze względu na budowę i właściwości narząd ruchu człowieka dzielimy na:

- Układ szkieletowy (część bierna) składający się z:
 - kości
 - połączeń międzykostnych:
 - wolnych, czyli stawów wraz z ich elementami dodatkowymi
 - ścisłych połączeń międzykostnych (więzozrosty, chrząstkozrosty i kościorosty)
- Układ mięśniowy (część czynna - obdarzona zdolnością kurczenia się) czyli mięśnie i ich ścięgna

Ogólnie można powiedzieć, że wymienione układy tworzą w ciele człowieka skomplikowany system dźwigni, dzięki któremu możemy:

- zmieniać położenie całego ciała (wykonywać ruchy lokomocyjne)
- zmieniać ułożenie części ciała względem siebie, na przykład zgiąć rękę lub nachylić głowę
- utrzymać odpowiednią postawę ciała, co ma dla nas szczególne znaczenie,

ponieważ jesteśmy istotami dwunożnymi

- znacznie osłabiać skutki działania różnego rodzaju przeciążeń, na przykład w trakcie wykonywania gwałtownych ruchów

Kości należące do układu biernego narządu ruchu stanowią ok.14% ciężaru ciała. W szkielecie dorosłego człowieka występuje 206 oddzielnych kości. Ilość zmienia się wraz z wiekiem, a wynika to ze zrastania się niektórych części kości u ludzi młodych, jak również zrastania niektórych kości u osób w wieku starszym.

Podział kości ze względu na ich kształt przedstawia się następująco:

1. **kości długie.** W trzonach tych kości znajduje się jama szpikowa, a większość ich można znaleźć w kończynach
2. **kości płaskie.** Są to kości sklepienia czaszki, łopaska, mostek, kości biodrowe
3. **kości krótkie.** Są rozwinięte równomiernie we wszystkich kierunkach np. kości nadgarstka
4. **kości różnokształtne** np. kręgi
5. **kości pneumatyczne.** Zawierają wolne przestrzenie np. kość szczękowa, czołowa.

Kręgosłup stanowi główną oś narządu ruchu. Od kręgosłupa odchodzą **żebra** z przodu połączonych mostkiem. Na górnej części klatki piersiowej znajduje się obręcz kończyny górnej tzw. obręcz barkowa, zbudowana z dwóch obojczyków i łopatek, które łączą się z kończynami górnymi. Każda z nich składa się z kości ramiennej, łokciowej, promieniowej, kości nadgarstka, śródreżcza i paliczków.

Miednica na której opiera się kręgosłup zbudowana jest z dwóch kości biodrowych, kulszowych oraz łonowych. Kończyny dolne połączone są z miednicą. Każda z nich jest utworzona przez kość udową, piszczelową, strzałkową oraz kości stopy: skokową, piętową, kości stopu, kości śródstopia i paliczki. Pomiędzy kością udową a kośćmi podudzia znajduje się staw kolanowy, osłonięty od przodu przez rzepkę.

Ostatnim bardzo ważnym elementem w budowie szkieletu jest **czaszka**, która tworzy osłonę dla mózgu i narządów zmysłu (wzroku, słuchu, równowagi) oraz początkowych odcinków układów pokarmowego i oddechowego.

Wszystkie kości połączone są ze sobą za pomocą stawów. W obrębie stawu powierzchnie kości (tzw. powierzchnie stawowe) są pokryte idealnie gładką chrząstką stawową. Umożliwia to ruch w stawie z minimalnym tarciem powierzchni stawowych. Każdy staw otacza **torebka**, która dodatkowo wzmocniona jest więzadłami.

Czynną częścią aparatu ruchu człowieka jest układ mięśniowy, który stanowią **mięśnie szkieletowe**. Liczba mięśni jest trudna do określania, ale przyjmuje się, że w sumie układ mięśniowy składa się z ponad **450 mięśni**, co stanowi około 2/5 masy ciała. Pod wpływem impulsów pochodzących z układu nerwowego mięśnie szkieletowe kurczą się, dzięki czemu poruszają kośćmi, do których są przymocowane. Układ mięśniowy współdziałając z bierną częścią układu ruchu, czyli układem szkieletowym umożliwia wykonywanie wszelkich ruchów, a co za tym idzie przemieszczanie się ciała człowieka.

W ciele człowieka obok mięśni szkieletowych występują **mięśnie gładkie** oraz **mięśnie serca**. Poszczególne mięśnie różnią się pomiędzy sobą budową i pełnioną funkcją.

Mięśnie szkieletowe zbudowane są z tkanki mięśniowej porzecznie prążkowanej. Skurcz

mięśni szkieletowych jest bardzo szybki, jednak następuje po nim zmęczenie mięśni. Mięśnie szkieletowe kurczą się zależnie od naszej woli.

Mięsień serca zbudowany jest z tkanki mięśniowej porzecznie prążkowanej serca. Skurcz mięśnia sercowego nie zależny od naszej woli, a po skurczu nie następuje jego zmęczenie. Czynnikiem wywołującym skurcz jest impuls powstający w węźle przedsionkowo-komorowym serca. Mięsień sercowy pracuje bardzo wydajnie, dlatego jest bardzo dobrze unaczyniony i unerwiony.

Mięśnie gładkie zbudowane są z tkanki mięśniowej gładkiej. Mięśnie te tworzą ściany narządów wewnętrznych, a ich skurcz jest wolny i niezależny od naszej woli.

<http://eszkola.pl/>

<http://www.szkolnictwo.pl/>

4. ZWIĄZEK POMIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ RUCHOWĄ, A ROZWOJEM FIZYCZNYM

Nauczyciel omawia wpływ tlenu na pracę mięśni, jako podkreślenie wagi ruchu na świeżym powietrzu. Nauczyciel wyjaśnia, że mocne kości i mięśnie warunkują sprawność fizyczną. Żeby kości i mięśnie były mocne trzeba regularnie ćwiczyć i ruszać się najlepiej na świeżym powietrzu. Im częściej biegamy, skaczemy, jeździmy na rowerze czy ćwiczymy tym lepsze osiągamy rezultaty.

5. GRY I ZABAWY RUCHOWE/PODWÓRKOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nauczyciel krótko opowiada dzieciom o tym jak w czasach jego dzieciństwa i dzieciństwa rodziców, dzieci spędzały czas wolny na podwórkach. Podkreśla, że każda zabawa ma swoje zasady, które ustala się przed rozpoczęciem zabawy i których wszyscy muszą przestrzegać, aby zabawa przebiegała zgodnie.

Przed rozpoczęciem każdej zabawy, nauczyciel przedstawia zasady i sprawdza, czy dzieci je rozumieją

- Berek
- Zaczarowany Berek
- Gąski, gąski do domu
- Zabawa w chowanego
- Raz, dwa, trzy Baba – Jaga patrzy

Opisy zabaw w załączniku

6. PRACA PLASTYCZNA

W popołudniowej części dnia dzieci rysują pracę plastyczną „Bawimy się razem na podwórku”- malowanie farbami lub rysowanie kredkami. Alternatywnie, można zaproponować dzieciom pracę w grupach – wykonanie na szarym papierze pracy wspólnej pod tym samym tytułem – technika dowolna.

Wykonane prace warto wywiesić jako dekorację holu przedszkolnego w formie wystawy. Prace powinny być podpisane nie tylko nazwiskiem autora, ale również nazwą zabawy.

TYDZIEŃ IV DZIEŃ 1

PODSUMOWANIE - BUDUJEMY ODPORNOŚĆ

CELE WARSZTATU:

- Dzieci rozumieją pojęcia: zdrowie, choroba, odporność organizmu
- Dzieci wiedzą jakie zachowania sprzyjają budowaniu odporności

POMOCE DYDAKTYCZNE:
Wiersze „Katar”, „Witaminowe abecadło” - załącznik
Opakowania po lekarstwach, termometr, stetoskop lekarski
Wypracowane na poprzednich zajęciach: piramida żywienia, pociągi ze zdrową i niezdrową żywnością, zasady higieny osobistej, zdjęcia z zajęć
Kolorowanki - załącznik

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

TYDZIEŃ IV DZIEŃ 1

PODSUMOWANIE – BUDUJEMY ODPORNOŚĆ

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Tę część naszej akcji proponujemy potraktować jako przypomnienie i utrwalenie wiedzy i umiejętności zdobytych podczas zajęć modułu jesiennego **Akademii Zdrowego Przedszkolaka**. Nauczyciel odwołuje się do prac wykonanych podczas poprzednich zajęć modułu jesiennego. Wskazuje kolejno piramidę, pociągi, zasady higieny osobistej, zdjęcia z nauczycielem wychowania fizycznego i stomatologiem. Pomoce te są przyczynkiem do rozmowy, w której dzieci wykażą się zdobytą wiedzą. Swobodne wypowiedzi dzieci, kierowane do nauczyciela. **Wnioskiem nadrzędnym, wynikającym z rozmowy, ma być uzmysłowienie dzieciom, że przestrzeganie zasad zdrowego żywienia, uprawianie ruchu i dbanie o higienę osobistą, buduje odporność organizmu.**

1. MINI KONKURS „WIEM CO ROBIĆ BY BYĆ ODPORNYM NA WIRUSY I BAKTERIE”

Nauczyciel dzieli grupę na 3-4 drużyny. Na karteczkach ma przygotowane pytania odnoszące się do omawianej tematyki. Każda drużyna ma swojego lidera, który losuje pytanie. Nauczyciel odczytuje je. Drużyna może się naradzać. Na wylosowane pytanie odpowiadają kolejne dzieci w drużynie. Za dobrą odpowiedź, drużyna otrzymuje punkt (kolorowe kółeczko). Jeśli nie odpowie na zadane pytanie, może na to pytanie odpowiedzieć następna drużyna. Wygrywa drużyna, która uzbiera najwięcej kółeczek. Ta drużyna otrzymuje tytuł „**Mistrza Odporności**”- *zabawa dla dzieci 5/6 letnich (warto nagrodzić wygraną drużynę, choćby oklaskami i gratulacjami).*

2. WIERSZ J. BRZECHWY „KATAR”

Nauczyciel omawia treść wiersza z dziećmi. Rozmowa ma na celu, sformułowanie pojęcia **odporności, zdrowia i choroby**. Ważne, by w rozmowie tej poruszony był temat objawów różnych chorób np. przeziębienia, ale też próchnicy, jak również działań jakie należy podjąć, w sytuacji podejrzenia choroby. Rozmowie towarzyszy oglądanie i omawianie przeznaczenia leków, termometru, stetoskopu (pomoce przyniesione przez nauczyciela).

Załączniki – WIERSZE

3. ZABAWA RUCHOWA

Nauczyciel odczytuje wiersz, ilustrując go ruchem. Dzieci naśladują jego ruch. Należy przeczytać wiersz 3 razy, by dzieci same ilustrowały ruchem treść wiersza.

"Gimnastyka dni tygodnia"

Czynności dziecka:

*Gimnastyka - dobra sprawa
co dzień wszystkim radość sprawia.
Gdy niedziela się zaczyna
trening tydzień rozpoczyna.*

marsz w miejscu

W poniedziałek dwa podskoki.

2 podskoki

Wtorek lubi kroki w boki.

2 kroki w lewo i 2 w prawo

Środa kręci się w kółeczko.

obrót wokół siebie

No a w czwartek jaskółeczka

"jaskółka"

W piątek szybko dwa przysiady.

2 przysiady

A sobota robi ślady.

marsz w miejscu

*I tak przez tydzień cały
dni tygodnia wciąż szalały.*

wymachy ramion

4. NAUKA NA PAMIĘĆ WIERSZA „WITAMINOWE ABECADŁO”

Nauczyciel zapowiada spotkanie z rodzicami na podsumowanie modułu jesiennego. Wiersz ma być zaprezentowany rodzicom. (*Nauczyciel może zaproponować inny wiersz do nauki na pamięć o podobnej tematyce*).

Załączniki – WIERSZE

5. PRACA PLASTYCZNA „ WITAMINOWE ABECADŁO”

Wydzieranka z papieru kolorowego. Dzieci wypełniają papierem kolorowym wzory owoców, warzyw i innych produktów spożywczych, o których mowa w wierszu „Witaminowe abecadło”. Wykonane prace warto wywiesić jako dekorację holu przedszkolnego w formie wystawy.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ**TYDZIEŃ IV
DZIEŃ 2****WARSZTATY Z RODZICAMI – PODSUMOWANIE AKCJI PODRÓŻ DO KRAINY
PEŁNEJ ZDROWIA**

Drodzy Nauczyciele!

Tak jak powiedzieliśmy na wstępie, by nasza współpraca w ramach realizacji tegorocznego programu Akademii Zdrowego Przedszkolaka dała optymalne efekty, niezbędnym jest zaktywizowanie rodziców, do czynnego udziału w akcji. W związku z powyższym, w tej edycji wzbogaciliśmy przesyłane do Państwa materiały, o scenariusz spotkania z nimi. Bardzo ważne jest, by na tydzień przed wspomnianym spotkaniem, na terenie przedszkola pojawiły się plakaty zapraszające na spotkanie. Ponadto przesyłamy Państwu wzór imiennego zaproszenia rodziców na ten wyjątkowo ważny dzień. Zależy nam bardzo, aby w zaproszeniach, jak i na plakatach zapraszających pojawiły się następujące treści:

*Serdecznie zapraszamy Wszystkich Rodziców gr..., na warsztaty podsumowujące jesienne spotkania w ramach realizacji programu **Akademii Zdrowego Przedszkolaka**. W programie wiele atrakcji, m.in:*

- Dzieci zaprezentują zdobytą wiedzę i umiejętności z zakresu obecnej akcji*
- Będziecie mogli Państwo obejrzeć galerię prac wykonanych przez Wasze pociechy*
- Szykujemy również dla Państwa upominki – niespodzianki*

Każda rodzina powinna otrzymać książkę kucharską i medal Akademii Zdrowego Przedszkolaka, których wzory prześlemy, i które niech pozostaną niespodzianką dla rodziców.

Sala w której odbędą się warsztaty powinna być udekorowana dotychczasowymi pracami wykonanymi podczas modułu jesiennego. Prace powinny mieć metryczki np. Pociąg ze zdrową żywnością, wykony na zajęciach w ramach akcji Akademii Zdrowego Przedszkolaka, Temat dnia: Piramida Żywienia, etc.

Tak więc rodzice zobaczą wykonane przez dzieci:

- piramidę żywienia
- pociągi ze zdrową żywnością i niezdrową
- zasady higieny osobistej
- zdjęcia z nauczycielem WF i stomatologiem
- plakat „Bawimy się razem na podwórku”

– wydzierankę „Witaminowe abecadło”

Spotkanie wymaga dużej sali, tak by można ustawić stoliki i krzeselka, przy których rodzice wraz z dziećmi, przygotowują zdrowe zamienniki słodczy.

Czas trwania spotkania i wybór zabaw pozostawiamy Państwu decyzji, biorąc przede wszystkim pod uwagę, że w grupie młodszej będzie to spotkanie musiało trwać krócej.

Czas trwania – ok. 90 min wspólnej, dobrej zabawy :-)

PRZEBIEG SPOTKANIA:

1. POWITANIE GOŚCI

Nauczyciel lub w grupie starszej, wybrane dzieci, witają rodziców, krótko mówiąc o tym czego się uczyły podczas modułu jesiennego, który był zorganizowany w ramach akcji **Akademii Zdrowego Przedszkolaka** (ok. 10 min)

2. RECYTACJA WIERSZY

Wybrane dzieci lub cała grupa recytują jeden z wierszy poznanych w trakcie modułu Np. „Witaminowe abecadło”, „Katar”, „Natka – szczerbatka”.

3. ZAPOWIEDŹ KONKURSU – NIESPODZIANKI

Nauczyciel zapowiada, że za chwilę odbędzie się mini konkurs wiedzy, którą dzieci przyswajały w trakcie jesiennych spotkań w ramach **Akademii Zdrowego Przedszkolaka**.

Każda rodzina stanowi odrębną drużynę. Dziecko losuje z woreczka kartkę z pytaniem. Pytania i odpowiedzi wcześniej przygotowuje nauczyciel. Odpowiedzi są przygotowane na paskach papieru (pasek - 1/3 kartki A4) i umieszczone np. na dywanie.

Rodzina odpowiada na wylosowane pytanie. Następnie rodzic podchodzi do pasków z odpowiedziami, wybiera prawidłową odpowiedź i umieszcza na przygotowanej do tego tablicy.

W ten sposób na tablicy (przy grupie liczącej 20 dzieci) pojawi się 20 zasad zdrowego trybu życia. Umieszczanie na tablicy odpowiedzi, sprawi, że wszyscy będą mogli przeczytać je, nauczyciel przeczyta na podsumowanie, a rodzice współtworząc takie zasady, (jest szansa), że będą się z nimi identyfikować.

4. SYMBOLICZNE WYRZUCENIE DO KOSZA NA ŚMIECI PRODUKTÓW NIEZDROWYCH

Jedno z dzieci mówi rymowaną, pozostałe podchodzą po kolei do przygotowanego kosza i wyrzucają niezdrowe produkty/opakowania po nich, np. puszka coli, chipsy, żelki, cukierki, batony, cukier, kolorowe groszki, lizaki, etc.

Rymowanka

Akademia Zdrowego Przedszkolaka

to szkoła nie byle jaka
uczy nas jak zdrowo żyć,
by radosnym, silnym być.

A więc kto ma chęć na sukces
i chce radość czerpać z życia
niech pamięta, by do kosza
wrzucić to, co nie nadaje się do spożycia:

Tu dziecko głośno wymienia niezdrowe jedzenie zgodnie z tym, co dzieci z grupy wrzucają do kosza. Może również wymieniać te produkty cała grupa, chórem.

A teraz Kochani Rodzice
my Was czegoś nauczymy
i z radością pokażemy
jak zdrowe zamienniki słodczy robimy! - to mogą mówić dzieci chórem

5. KONKURS NA NAJSMACZNIEJSZE ZDROWE ZAMIENNIKI SŁODCZY

Rodzice i dzieci łączą się w drużyny. W tej konkurencji, drużyna może składać się z 2 – 3 rodzin. Ilość osób w drużynie i samych drużyn zależna jest od liczebności grupy przedszkolnej. Produkty i przybory niezbędne do przygotowania posiłku zapewnia albo przedszkole, albo przynoszą rodzice.

Przed przystąpieniem do prac kulinarnych, nauczyciele rozdają rodzicom „Książkę kucharską” tzn. zestaw przepisów na zdrowe zamienniki słodczy. „Książka kucharska” jest przygotowana wcześniej z dziećmi, ozdobiona przez nie, imiennie podpisana nazwiskiem rodziny. Rodzice zabierają ją po zajęciach do domu. (ok. 30 min)

6. DEGUSTACJA I NAGRODY

Wszyscy uczestnicy spotkania **wspólnie spożywają zdrowe zamienniki słodczy**. Po degustacji wszystkie rodziny zostają nagrodzone **medalem Akademii Zdrowego Przedszkolaka**, jako rodzina pielęgnująca zdrowy tryb życia.

Zapowiedź kolejnych modułów i wstępne zaproszenie rodziców na spotkania (zimowe, wiosenne i letnie, ok. 20 min.)

6. ZWIEDZANIE GALERII

Nauczyciel zaprasza, by dzieci pokazały rodzicom swoje prace wykonane w trakcie spotkań jesiennych. Rodzice poruszają się przez chwilę swobodnie po sali, dzieci pokazują im wykonane przez siebie prace (ok. 5-10 min).

7. POŻEGNANIE I POWRÓT DO DOMU