

# XII akcja Akademii Zdrowego Przedszkolaka pt.: „Podróż do krainy pełnej zdrowia”

## *I tydzień akcji*

### **Część pierwsza: Piramida żywienia**

Dzięki opowiadaniu Zwierzątek ze Zdrowego Zakątka pt.: „Podróż do wnętrza piramidy” dzieci zapoznały się z budową piramidy żywienia i dowiedziały się, które produkty najczęściej powinny znajdować się w codziennym menu przedszkolaków, a jakich powinny unikać.

### **Część druga: Słodycze i ich zamienniki**

Na w/w warsztatach dzieci uświadamiają sobie, że nadmierne spożywanie słodyczy szkodzi ich zdrowiu, oraz źle wpływa na ich samopoczucie. Razem z nauczycielem starają się znaleźć zdrowe zamienniki dla słodyczy. Wspólnie wykonują smakowite potrawy i degustują je z apetytem.



## *II tydzień akcji*

### **Część pierwsza: Higiena osobista**

Dzieci dowiadują się, że dbanie o higienę osobistą powoduje, że zapadają one na mniej chorób. W związku z tym rozumieją potrzebę stosowania podstawowych zasad higieny osobistej oraz zdają sobie sprawę, że kto nie dba o czystość części ciała zapada na choroby.

### Część druga: Wywiad ze stomatologiem

Dzieci wiedzą, co to są zdrowe zęby, do czego służą i jak należy o nie dbać. Rozumieją potrzebę systematycznego dbania o jamę ustną i rozumieją, że tylko regularne mycie zębów chroni je przed chorobą.



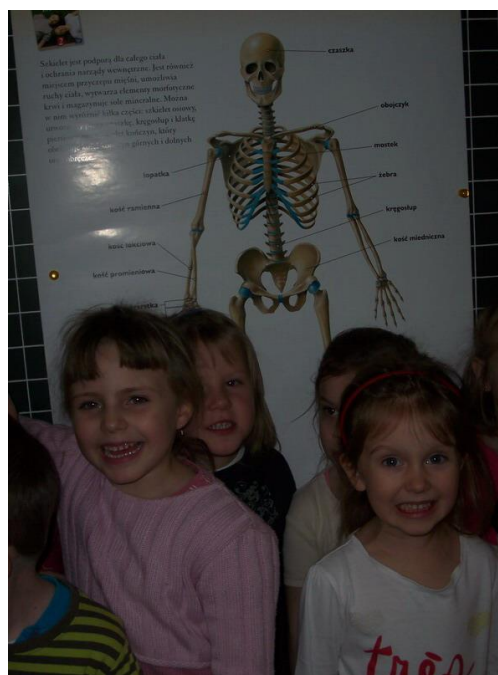
### *III tydzień akcji*

#### Część pierwsza: Ruch to zdrowie

Dzieci dowiadują się, że aby mniej chorować trzeba się zdrowo odżywiać. Zdrowa dieta, to dieta urozmaicona, czyli składająca się z produktów każdego piętra Piramidy Żywienia Przedszkolaka. Forma piramidy żywienia ukazuje, że im wyższe piętro piramidy, tym mniej produktów potrzebuje z niego dziecko do codziennej diety.

## Część druga: Narząd ruchu i zabawy podwórkowe

Dzieci znają budowę narządu ruchu oraz rozumieją zależność między aktywnością ruchową, a rozwojem fizycznym. Wiedzą, że zabawy na świeżym powietrzu przynoszą wiele dobrego dla ich organizmu.



### *IV tydzień akcji*

#### **Część pierwsza: Podsumowanie – budujemy odporność**

Dzieci poznają, jakie korzyści dla zdrowia ma ruch na świeżym powietrzu oraz hartowanie ciała w różnych temperaturach i w czasie każdej pogody. Maluchy wiedzą, jakie czynniki sprzyjają budowaniu odporności.

#### **Część druga: Warsztaty z rodzicami – podsumowani akcji „Podróż do krainy pełnej zdrowia”**

Nauczyciel wraz z dziećmi zaprasza rodziców na wspólne warsztaty, podczas których dzieci demonstrują czego nauczyły się w przedszkolu w czasie trwania jesiennej akcji pt. „Podróż do krainy pełnej zdrowia” oraz pokazują i omawiają plakaty tematyczne do poszczególnych części akcji.



W akcji wzięły udział dwie grupy przedszkolne, z Oddziału Przedszkolnego i Punktu Przedszkolnego w Szkole Podstawowej im. M. Konopnickiej w Wygielzowie, łącznie 46 dzieci. Zajęcia przebiegały w terminie w październiku i listopadzie 2014 r. w oparciu o konspekty opracowane przez psychologów i pedagogów z Akademii Zdrowego Przedszkolaka.

