

II edycja akcji „Przedškolak pełen zdrowia”

Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy

I tydzień: Uświadomienie dzieciom, co oznaczają pojęcia : zdrowie i choroba. Jakie są objawy choroby u dzieci. Dzieci dowiedzą się o bakterjach i wirusach, czyli małych, niewidocznych żyjątkach sprawiających, że chorujemy. Na koniec maluchy dowiedzą się, co to jest odporność organizmu, jak należy ją wzmacniać i dlaczego nie trzeba bać się doktora.

Część pierwsza: Co to jest zdrowie, co to jest choroba (25.11.13 r.)

Dzięki opowiadaniu Zwierzątek ze Zdrowego Zakątka pt.: „Jak się łapie grypę?” dzieci zapoznały się z przyczyną i objawami grypy. Dowiedziały się też, jak należy zachowywać się w czasie choroby, jakie przyjmować lekarstwa i co robić, aby nie zarażać innych.



Część druga: Co to są wirusy i bakterie ? (26.11.13r.)

Dzieci dowiadują się ,że choroby u dzieci i dorosłych wywołują niewidoczne gołym okiem wirusy i bakterie. I choć są tak małe, że nie widać ich gołym okiem mogą wywoływać bardzo nieprzyjemne dla człowieka objawy: m.in. ból brzuch, katar, kaszel oraz gorączkę. Na niektóre z nich nie działają żadne lekarstwa, a walczy z nimi jedynie nasz system odpornościowy. Dzieci dowiadują się też , jak należy zachowywać się w czasie choroby, aby nie zarażać innych.



Część trzecia: Dlaczego nie należy się bać lekarza ? Skąd się biorą leki ? (27.11.13r.)

Dzieci dowiadują się ,że czasami człowiek nie jest w stanie sam poradzić sobie z chorobą i musi udać się do lekarza, a w skrajnych przypadkach nawet do szpitala. Lekarz pomaga nam w walce z chorobą i przepisuje lekarstwa, dlatego nie trzeba bać się lekarza. Maluchy dowiadują się też skąd się biorą leki przy pomocy sympatycznego opowiadania Zwierzątek ze Zdrowego Zakątka pt. „Z wizytą w aptecę”.





Część czwarta: Po co nam odporność, dlaczego trzeba ją wzmacniać ? (28.11.13r.)

Dzieci uświadamiają sobie, jak ważna jest odporność dla człowieka i dlaczego tak bardzo trzeba dbać o to, by ją wzmacniać. Dobry system odpornościowy potrafi pokonać niektóre choroby sam, bez lekarza i bez leków, można go porównać do wojska, które broni nasz organizm.



II tydzień: Dzieci dowiadują się o czynnościach, które wzmacniają odporność, a które związane są z utrzymywaniem własnej higieny, czyli czystości. Maluchy dowiadują się dlaczego tak ważne dla ich zdrowia jest mycie rąk, całego ciała, utrzymywanie porządku a także dbanie o zmysł słuchu.

Część pierwsza: Dlaczego ważne jest mycie rąk? (02.12.13 r.)

Dzieci dowiadują się, że dbanie o higienę powoduje, że zapadają one na mniej chorób. Jednak najbardziej podatne na brud są nasze ręce, które trzeba myć najczęściej. Maluchy dowiadują się w jakich sytuacjach trzeba myć ręce.



Część druga: Dlaczego ważna jest higiena całego ciała? (03.12.13 r.)

Dzieci uświadamiają sobie, że dbanie o czystość całego ciała jest niezwykle ważna dla człowieka. Dowiadują się także, że niektóre przybory toaletowe są osobiste i każdy człowiek powinien mieć je tylko dla siebie.





Część trzecia: Dlaczego ważna jest higiena otoczenia, dbanie o czystość zabawek, regularne wietrzenie pomieszczeń oraz higiena zmysłów wzroku i słuchu (05.12.13 r.)

Oprócz utrzymania czystości własnego ciała równie ważne jest dbanie o higienę i czystość wokół nas. Dbanie o czystość w swoim pokoju, sali przedszkolnej, zabawek i przyborów używanych przez dzieci. Ważne jest też dbanie o nasze zmysły: oczy i uszy.



III tydzień: Trzeci tydzień zawiera informacje, w jaki sposób jedzenie wpływa na zdrowie i odporność organizmu. Dzieci dowiedzą się, które witaminy są ważne w budowaniu odporności i w jakich produktach się znajdują oraz, że niektóre warzywa to naturalna leki.

Część pierwsza: Dobrze zbilansowana dieta. Zdrowe i niezdrowe produkty. (09.12.13 r.)

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: Czy nadmiar jedzenia szkodzi? (11.12.13 r.)

Dzieci dowiedziały się, że nawet zdrowe jedzenie, jeśli zjemy go za dużo może nam zaszkodzić. Trzeba jeść z umiarem, bo to też jest potrzebne dla dobrego samopoczucia człowieka.





Część trzecia: W jakich produktach kryją się witaminy? Czy jedzenie może być lekarstwem? (13.12.13 r.)

Maluchy dowiadują się, że witaminy, które występują w owocach i warzywach oraz niektórych pokarmach służą do budowania odporności naszego organizmu. Dzieci dowiadują się też, które owoce i witaminy to prawdziwe „bomby witaminowe”.



IV tydzień: Ostatni czwarty tydzień zajmuje ruch. Dziecko dowiaduje się, że ruch jest bardzo ważny dla budowania odporności. Trzeba uprawiać sporty, chodzić na spacerów oraz dużo przebywać na świeżym powietrzu. Ważny dla zdrowia jest też odpoczynek i relaks.

Część pierwsza: Ruch i hartowanie na wzmocnienie odporności (.16.12.2013 r.)

Dzieci poznają, jakie korzyści dla zdrowia ma ruch na świeżym powietrzu oraz hartowanie ciała w różnych temperaturach i w czasie każdej pogody. Maluchy wiedzą też, jak należy się ubierać, aby nie zachorować.



Część druga: Ruch i odpoczynek (.18.12.2013 r.)

Nauczyciel zwraca dzieciom uwagę na ruch, którym powinno się przeplatać siedzenie przy komputerze i telewizorze. Na częste spacery, jazdę na rowerze, bieganie, grę w piłkę, sanki, narty, łyżwy w zależności od pogody i pory roku.





Część trzecia: Ruch i odpoczynek (20.12.13 r.)

Dzieci dowiadują się, że po każdym wysiłku fizycznym należy wyciszyć i zrelaksować nasz organizm. Pomocne mogą być w tym ćwiczenia z zakresu jogi. Można też po prostu położyć się i posłuchać cicho relaksującej muzyki. Cisza i wypoczynek mają również bardzo duży wpływ na budowanie naszej odporności.



W akcji wzięły udział dwie grupy przedszkolne, z Oddziału Przedszkolnego i Punktu Przedszkolnego w Szkole Podstawowej im. M. Konopnickiej w Wygielzowie, łącznie 45 dzieci. Zajęcia przebiegały w terminie od 25.11.2013 r. do 20.12.2013 r. w oparciu o konspekty opracowane przez psychologów i pedagogów z Akademii Zdrowego Przedszkolaka.

Na zakończenie **II edycji akcji „Przedszkolak pełen zdrowia”** rodzice obejrżeli prezentację **multimedialną: Odporność wmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy.**

Dla nieobecnych rodziców powstał broszurowy egzemplarz prezentacji, który chętni mogli wypożyczać do domu. W ciągu całego czasu trwania akcji rodzice dostarczali produkty spożywcze, które były niezbędne do przeprowadzenia zajęć. Niektórzy żywo zaciekawili się miesięcznikiem WIEM, który pozostał w klasie do dyspozycji wszystkich zainteresowanych wiadomościami na temat wmacniania odporności i zdrowego trybu życia..

