

WTOREK -14.04.

Drodzy Rodzice!

W tym tygodniu będziemy realizować program edukacyjny

Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej

„Mamo, tato, co Wy na to?”.

Głównym celem programu jest zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów dzieci

5-6 letnich na specyfikę ich rozwoju, istotę zmian fizycznych i psychicznych,

których doświadczają, ze szczególnym naciskiem

na ich potrzeby, słabości i kryzysy.

Zwracamy się do Państwa z prośbą o dzielenie się z nami efektami prac dzieci w

formie zdjęć i wysyłanie ich na tego samego e-maila, który został podany do

dyżuru nauczycielskiego. Prosimy, aby zdjęcia dzieci były bez ich twarzy, ze

względu na bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych.

Pozdrawiamy i trzymamy kciuki 😊

I. -„Nasze ciało to my”- rozmowa kierowana pytaniami .

Na początek proponuję odczytanie dziecku poniższych zagadek:

- * Ja jestem Twój przyjaciel,
Ja ci wypocząć daję.
Przychodzę wraz ze zmierzchem,
Znikam gdy słońce wstaje. (sen)

- * My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochraniaamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy. (witaminy)

- * Chociaż mam zęby,
To nic nie jadam,
Tylko splątane
Włosy układam.(grzebień)

- * Dwie pomocnice małe
Służą Ci życie całe.
Są pracowite,
A przy tym lubią często być myte.(czyste ręce)

- * Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
A i mała szczotka
Chętnie się z nią spotka.(pasta do zębów)

- * Jest w łazience niby - miska,
Nad nią wisi ręcznik duży.
O tym wie najmniejsze dziecko,
Że do mycia ona służy.(umywalka)

- * Przyjemnie pachnie,
Ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni.(mydło)

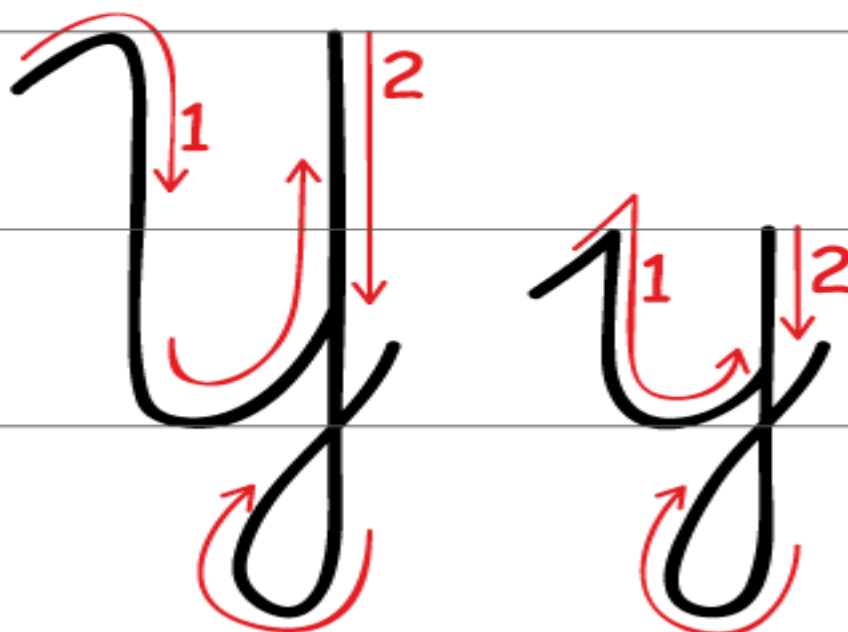
- * Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa. (zęby).

→ Proponuję zadać dziecku poniższe pytania. Po wysłuchaniu wypowiedzi dziecka , swoimi pytaniami naprowadzamy je do prawidłowych odpowiedzi.

- **Co łączy wszystkie te zagadki? O czym one mówią?** (Dotyczą naszego ciała, zdrowia, podpowiadają czego używać, aby zadbać o higienę).
- **Co to znaczy „zdrowie”/ „być zdrowym” ?** {Kiedy jesteśmy zdrowi, czujemy się dobrze: fizycznie(prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów) psychicznie (czujemy się zdrowi emocjonalnie, jesteśmy weseli) i umysłowo (jesteśmy zdolni do logicznego myślenia i zdobywania nowych umiejętności)
- **Jak się czujemy, kiedy jesteśmy zdrowi?** (Mamy w sobie radość i energię. Mamy ochotę do zabawy, nauki, spędzania czasu w ulubiony przez nas sposób)
- **Co to znaczy „ W zdrowym ciele zdrowy duch?”** (Sport i ruch nie tylko korzystnie wpływają na formę fizyczną ale również psychiczną)
- **Jak możemy zadbać o zdrowy styl życia?** (Dbać o higienę, zdrowo się odżywiać- jeść dużo warzyw, owoców, pić zdrowe produkty bez dodatkowych cukrów, zrezygnować z napojów gazowanych, spożywać ograniczone ilości słodczy i pokarmów typu fast- food. Samo zdrowe odżywianie to jednak za mało- należy dbać o aktywność fizyczną, która powinna odbywać się codziennie.)
- **W jaki sposób dzieci mogą zadbać o aktywność fizyczną?** (uprawiać różnego rodzaju sporty: pływanie, bieganie, gra w piłkę..., spacer, jazda na rowerze, gimnastyka).

→ Utrwalenie litery „Y,y”:

- przypomnienie kaligrafii litery pisanej:



- pisanie palcem po śladzie litery Y,y (wg kolejności strzałek i cyfr), a następnie w powietrzu, na dywanie/ stole
- dziecko sprawdza czy posiada literę w swoim imieniu(napisać imię dziecka na kartce zachowując pisownię np. Matylda),
- warto przypomnieć sobie, że litera „Y,y” w języku polskim nie występuje na początku żadnego wyrazu , często na końcu wyrazu w liczbie mnogiej np. buty, koty, domy itp. Można poprosić dziecko, aby podało wyraz kończący się daną literą.
- dzielenie wyrazów na sylaby,-przeliczanie sylab, głosek każdego wyrazu, -wyróżnianie głóski na początku i na końcu, głośkowanie całych wyrazów,
- zaznaczanie litery „Y,y” w dowolnym tekście np. w książce z obrazkami.

II- Plakat „Jesteśmy tym co jemy”- wycinanie oraz przyklejanie obrazków z gazetek promocyjnych .

Zachęcam do omówienia i przypomnienia dziecku poniższej piramidy żywieniowej.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



vż, 2019, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Główne zalecenia:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Przygotujcie : kolorowe gazety/ ulotki promocyjne z produktami żywnościowymi, klej, nożyczki, brystol/ blok.

Zachęcam do wyszukiwania przez dziecko w gazetkach/ ulotkach ilustracji żywnościowych (warzywa, owoce, kasze, pieczywo itp.) Zachęcamy dziecko do wycinania wszystkich, nawet tych niezdrowych. Następnie przyklejamy je w dowolnym formacie na kartkę/ brystol i dorysowujemy przy nich smutną/ uśmiechniętą buźkę w zależności czy dany produkt jest zdrowy/ niezdrowy.

♦ Propozycja wykonania kart pracy na dziś:

6 latki - Karty pracy 4- str. 1(obie strony).

5 latki – Karty pracy 4- str. 1 (obie strony)