

ZDROWY PRZEDSZKOLAK/UCZEŃ

Czas trwania: 1,5 godziny

Cel zajęć: Nauczenie dzieci zdrowych nawyków dotyczących żywienia, aktywności fizycznej, dbałości o higienę oraz o sen i odpoczynek.

Materiały:

- Plansza z obrazkami zdrowych i niezdrowych potraw i produktów
- Infografika "Jak zbudować nowy, zdrowy nawyk?"
- Ręczniki papierowe, szczotka do zębów, mydło, papier toaletowy nawilżany i suchy i inne przybory higieniczne
- Kolorowe kredki i blok rysunkowy
- materiały do #papierowanki
- owoce i warzywa jako przekąski

Scenariusz zajęć:

1. Rozpoczęcie (10 minut)

- Powitanie dzieci i przedstawienie tematu zajęć.
- Krótka rozmowa na temat zdrowia, co to znaczy być zdrowym i dlaczego jest to ważne.
- Co to są nawyki i jak można wprowadzić nowy, zdrowy nawyk.
Pokazanie dzieciom infografiki "Jak zbudować nowy, zdrowy nawyk?"

2. Zdrowe jedzenie vs. Niezdrowe jedzenie (10 minut)

- Pokaż dzieciom plakat z obrazkami zdrowych i niezdrowych produktów żywieniowych (str. 3)
- Poproś dzieci, aby wskazały, które jedzenie jest zdrowe, a które jest niezdrowe. Dzieci mogą zaznaczyć kolorem zielonym zdrowe produkty, a wykreślić czerwonym niezdrowe.
- Omów, dlaczego jedzenie zdrowych produktów jest ważne dla zdrowia.
- Zastanówcie się jak można zastąpić np. słodycze, słodzone napoje czymś zdrowym

4. Przerwa na przekąskę (10 minut)

- Podaj dzieciom owoce lub warzywa do jedzenia, aby pokazać im, że zdrowe przekąski mogą być smaczne.



5. Higiena osobista (15 minut)

- Omów znaczenie dbania o higienę osobistą, taką jak mycie rąk przed posiłkiem i po wcześniejszych zajęciach na świeżym powietrzu, dbanie o zęby, mycie i czesanie włosów, higiena w toalecie itd.
- Pokaż dzieciom, jak prawidłowo myć ręce, i poproś, aby to powtórzyły.
- Wspólnie zastanówcie się jakie produkty, przedmioty są potrzebne w łazience, aby pomóc nam zadbać o higienę osobistą?

6. Aktywność fizyczna (15 minut)

- Poproś dzieci, aby wstały i wykonały kilka prostych ćwiczeń lub zabaw ruchowych, takich jak skoki, bieganie w miejscu lub tańce.
- Podkreśl, że regularna aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia.
- Powiedz, że zajęcia sportowe mogą być wesołe i ciekawe dla każdego
- Wspólnie zbudujcie i pokonajcie tor przeszkód, wykorzystując elementy i przedmioty wokół was np. pluszaki, krzesła, poduszki itp.

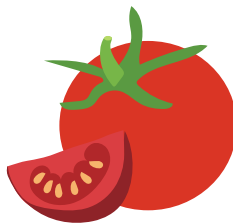
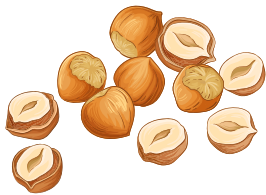
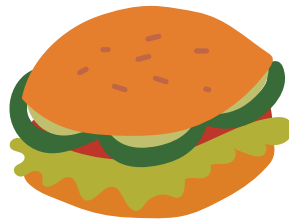
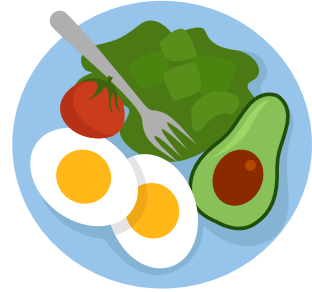
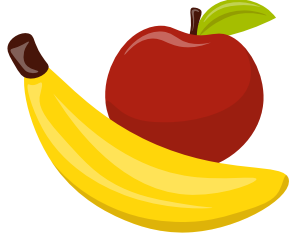
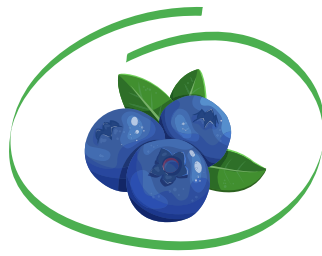
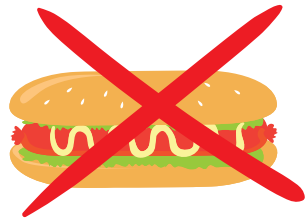
7. Znaczenie snu i odpoczynku (15 minut)

- Odpocznijcie po zabawach ruchowych. Zaproponuj krótką relaksację, jak np. siedzenie w kółku i głębokie oddechy, aby pokazać dzieciom, jak się odprężyć.
- Porozmawiaj o tym, dlaczego sen i odpoczynek są ważne dla zdrowego przedszkolaka. Co się dzieje z nami kiedy jesteśmy zmęczeni i niewyspani?
- Opowiedz dzieciom, że sen pomaga nam naładować energię, abyśmy mogli dobrze funkcjonować w ciągu dnia, bawić się z innymi, uczyć i zdrowo rozwijać.
- Porozmawiaj o tym, ile godzin snu powinien mieć przedszkolak i dlaczego to ważne.

8. Podsumowanie i zadania plastyczne (30 minut)

- Kolorowanka - dzieci kolorują tylko te elementy, które kojarzą im się ze zdrowiem
- Ponownie podkreśl, że zdrowy przedszkolak to taki, który dba zarówno o zdrowe jedzenie, higienę osobistą, aktywność fizyczną, jak i sen.
- Zachęć dzieci do myśli o tym, jak mogą budować zdrowe nawyki w swoim życiu codziennym.
- Zaproponuj wykonanie #papierowanki Misia Velvetusia. Każde dziecko może zaproponować wykorzystanie tych elementów związanych ze zdrowiem, z którymi chce zbudować zdrowy, nowy nawyk.





OGŁASZAM PRZERWĘ NA
PAPIEROWANKI MISIA
VELVETUSIA!



ZDROWY PRZEDSZKOLAK

POTRZEBUJESZ!

- ROLKI OD PAPIERU TOALETOWEGO
- FARBY I FLAMASTRY
- KLEJ I NOŻYCZKI
- WŁÓCZKA
- BLOK RYSUNKOWY

JAK TO ZROBIĆ?

JAKI JEST ZDROWY PRZEDSZKOLAK? CO ROBI? O JAKICH CZYNNOŚCIACH MUSI PAMIĘTAĆ? WYKONAJ PRZYKŁAD ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA/UCZNIA I PAMIĘTAJ JAK DBAĆ O SIEBIE :)

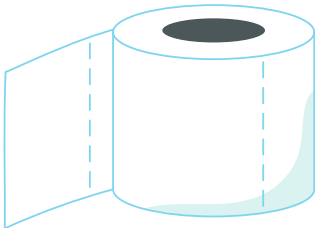
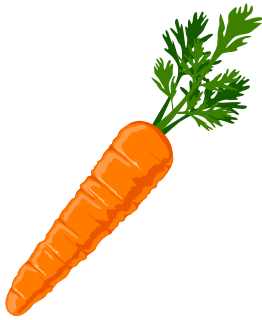
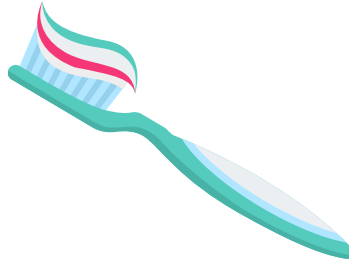
PRYGOTUJ ROLKE OD PAPIERU. POMALUJ JĄ FARBAMI LUB FLAMASTRAMI: NARYSUJ UBRANIE, BUZIĘ, OCZY, UŚMIECH. WŁOSY ZRÓB Z KAWAŁKÓW WŁÓCZKI, KTÓRE PRZYKLEISZ DO ROLKI LUB Z WYCIĘTEGO KAWAŁKA PAPIERU (PATRZ ZDJ.) DO WYKONANEJ POSTACI DODAJ (NARYSUJ, WYTNIJ I PRZYKLEJ) TE ELEMENTY, KTÓRE UWAŻASZ ZA NAJWAŻNIEJSZE JESLI CHODZI O DBANIE OD ZDROWIE, NP. OWOCE, PRZYBORY HIGIENICZNE ALBO SPRZĘT SPORTOWY.

MISŃ PODPOWIADA:

ELEMENTY, KTÓRE KOJARZĄ CI SIĘ ZE ZDROWIEM MOŻESZ TEŻ WYDRUKOWAĆ Z DOŁĄCZONEGO PRZEZ MISIA RYSUNKU I WYCIĄĆ



KIDS & ART



JAK ZBUDOWAĆ NOWY, DOBRY NAWYK?



**ZDROWO
I SPORTOWO**

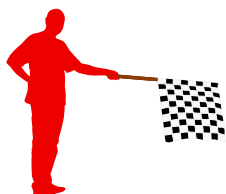
zdrowoisportowo.edu.pl 



**ZASTANÓW SIĘ JAKI NOWY NAWYK CHCESZ
WYPRACOWAĆ. SVOJE POSTANOWIENIE
NAJLEPIEJ ZAPISZ W NOTESIE, KALENDARZU ITP.**

**YOU'VE
GOT THE
POWER**

**SPRAWDŹ JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE NOWY
NAWYK I JAKIE SĄ TWOJE MOTYWACJE.**



**USTAL KIEDY I W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH
BĘDZIESZ WPROWADZAŁ NOWY NAWYK NP.
ZAWSZE RANO, PO POWROCIE DO .**



**NAGRADZAJ SIĘ ZA OSIĄGNIĘCIE KOLEJNYCH
CELÓW. BĄDŹ GOTOWY NA RÓŻNE
PRZESZKODY I POKUSY.**



**RÓB MAŁE KROKI, ZACZYNAJ POWOLI. ŚLEDŹ
I ZAPISUJ POSTĘPY. PAMIĘTAJ, ŻE
ZBUDOWANIE NOWYCH NAWYKÓW WYMAGA
CZASU I SYSTEMATYCZNOŚCI.**

Patronat
Honorowy



Patronat
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Partnerzy



Dofinansowane przez
Unię Europejską

