



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Małgorzata Kiper

**„Odporność wzmacniamy,
bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy”
– sprawozdanie z akcji**

**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
WE WRZOSOWEJ**

MAŁGORZATA KIPER – nauczyciel Przedszkola Publicznego we Wrzosowej
koordynator Programu Akademii Zdrowego Przedszkolaka

„Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy” – sprawozdanie z akcji przeprowadzonej w Przedszkolu Publicznym we Wrzosowej

W pierwszym tygodniu akcji wszystkie przedszkolaki uświadomiły sobie, co oznaczają takie pojęcia, jak ZDROWIE i CHOROBA. Jakie symptomy decydują o tym, że są chore. Dzieci dowiedziały się, jakie to małe, niewidoczne żyjątka sprawiają, że chorujemy. Poznały definicję BAKTERII i WIRUSA, czym się różnią, jak się rozprzestrzeniają. Pomogły im w tym bajki: „Zwierzątka ze Zdrowego Zakątka”, „Jak się łapie grype”, „Dlaczego nie należy bać się lekarza”, „Z wizytą w aptecę”, zabawy i pokazy.





Wirusy i bakterie



Pokaz instruktora ratownika WOŚP w ramach akcji – „Ratujemy i uczymy ratować” – zdrowa i chora osoba



Gazetka tematyczna w jadalni – „Zdrowie naszym największym skarbem”



Po przeprowadzonych zajęciach dzieci zrozumiały pojęcia: zdrowie, choroba, przeziębienie; dowiedziały się, w jaki sposób możemy zapobiegać chorobie, jakie czynniki wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie, że nie wszystkie bakterie są złe; potrafią wymienić sytuacje korzystne dla zdrowia, znają sposoby przeciwdziałania chorobom, nie boją się wizyty u lekarza pediatry, stomatologa, czy innego specjalisty, rozumieją konieczność zażywania lekarstw i picia syropów; wiedzą, co to jest odporność i jak można ją wzmacniać oraz, że należy stosować się do zaleceń lekarza; rozumieją konieczność leżenia w łóżku w przypadku infekcji. Dzieci samodzielnie tworzyły definicje zdrowia i choroby, które spisaliśmy: **zdrowie** jest wtedy, gdy nas nic nie boli, nie mamy gorączki, kataru, kaszlu, czujemy się wypoczęci i radośni. Mamy wtedy dużo siły i ochoty na zabawę z innymi dziećmi, na naukę, na podskakiwanie i bieganie, mamy apatyt. Zdrowy człowiek to taki, który jest uśmiechnięty, dobrze się czuje, robi dużo rzeczy sam i z innymi, ma dobry humor. **Choroba** jest wtedy, gdy nas coś boli, np. brzuch, ząb, gardło, noga itp. Gdy nie mamy siły i ochoty się bawić. Jest wtedy, gdy mamy kaszel, gorączkę, katar, w ciągu dnia chce nam się spać. Nic nas nie cieszy lub niewiele rzeczy nas cieszy. Choroba jest wtedy, gdy bierzemy lekarstwa, gdy idziemy do lekarza i on przepisuje nam leki. Chory człowiek to taki, który bierze leki, leży w łóżku, nic mu się nie chce, kaszle, kicha, ma gorączkę, nawet wymiotuje.

„My lekarzy nie boimy się!”

– spotkanie w Ośrodku Zdrowia we Wrzosowej



Dzieci zwiedziły wszystkie gabinety w Ośrodku Zdrowia, porozmawiały z lekarzami, niektóre dały się zbadać, wspólnie czytaliśmy bajkę „Dlaczego nie należy bać się lekarza?”.

Spotkanie z lekarzami i pielęgniarkami w Ośrodku Zdrowia



Gość w przedszkolu – Pani doktor stomatolog!!!



Wspólne zdjęcia z zaprzyjaźnionym stomatologiem



Prace plastyczne dzieci po spotkaniu ze stomatologiem

W drugim tygodniu omówiliśmy czynności, które wzmacniają odporność, a które związane są z utrzymywaniem właściwej higieny. Dzieci dowiedziały się, dlaczego ważne dla ich zdrowia jest mycie rąk, całego ciała, utrzymywanie w czystości oraz dbanie o zmysł słuchu.



Czytanie bajek w ramach odpoczynku przez zaproszonych gości



Słuchanie muzyki poważnej – Filharmonia w przedszkolu

W trzecim tygodniu akcji dzieci przypomniły sobie, czym jest i jak wygląda **PIRAMIDA ŻYWIENIA PRZEDSZKOLAKA**. Maluchy szukały także odpowiedzi na pytanie, **dlaczego produkty zbożowe zajmują pierwsze piętro piramidy**. Dowiedziały się także, dlaczego jednych produktów jemy więcej, a innych mniej i dlaczego dobrze zbilansowana dieta jest ważna dla właściwego i zdrowego rozwoju. Dowiedziały się również, w jaki sposób jedzenie wpływa na zdrowie i odporność organizmu, które witaminy są ważne w budowaniu odporności i w jakich produktach się znajdują, że niektóre warzywa i owoce są jak leki.

Zdrowe odżywianie sprawia, że „W zdrowym ciele – zdrowy duch!”





Zdrowe i kolorowe kanapeczki w grupie „Biedronek”



Kanapeczki w grupie „Pszczółek”



Wszystkie dzieci otrzymały medale „Jestem zdrowym przedszkolakiem”



Zdrowe i kolorowe kanapeczki w grupie „Motylków”



Pomagały nam Nasze Babcie i Mamusie

Czwarty tydzień **zdominował ruch**. Wyjaśniliśmy jego rolę w budowaniu odporności, jak ważne jest uprawianie sportów, spacerowanie, przebywanie na świeżym powietrzu. Dlatego przede wszystkim trzeba się zdrowo odżywiać, dbać o czystość, zarówno własnego ciała, ale też przedmiotów, którymi się otaczamy. Ubierać się stosownie do pogody, często chodzić na spacerowanie i spędzać czas na świeżym powietrzu. Więcej się ruszać, bawić, a rzadziej oglądać bajki i filmy w telewizji. Nie jeść za dużo słodczy i nie pić słodkich napojów, po których nasza odporność słabnie. Zwróciliśmy również uwagę na rolę odpoczynku i snu.



Zabawa z bakterią i „Forteca” – obrona przed bakteriami



„Ruch to zdrowie każdy przedszkolak to wie!!!”



Gry i zabawy w sali gimnastycznej ze starszymi kolegami



Wycieczka do pobliskiego lasu Obserwujemy przyrodę i korzystamy ze świeżego powietrza



Wycieczka i zabawa na pobliskiej łące



Zabawy w ogrodzie przedszkolnym

Częste przebywanie na świeżym powietrzu hartuje,
wzmacnia odporność i rozwija sprawność ogólną organizmu



Spotkanie ze sportowcami – „Sport to zdrowie”



ZAKOŃCZENIE AKCJI

Przyjęcie z okazji zakończenia akcji „ODPORNOŚĆ WZMACNIAMY, BO O ZDROWE ŻYWIENIE I HIGIENĘ DBAMY”, wspólna zabawa dla całej rodziny.



Zabawa podsumowująca zajęcia dla dzieci *Prawda czy fałsz?*

Wyświetlenie prezentacji „ODPORNOŚĆ WZMACNIAMY, BO O ZDROWE ŻYWIENIE I HIGIENĘ DBAMY” dla rodziców było podsumowaniem przeprowadzonych warsztatów.

Małgorzata Kiper