



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Małgorzata Kiper

**„Projekty edukacyjne i akcje promujące
ruch, zdrowe odżywianie i bezpieczeństwo
zrealizowane w Przedszkolu we Wrzosowej
w 2014 roku”**

**PRZEDSZKOLE PUBLICZNE
WE WRZOSOWEJ**

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

„Projekty edukacyjne i akcje promujące ruch, zdrowe odżywianie i bezpieczeństwo zrealizowane w Przedszkolu we Wrzosowej w 2014 roku”

Spotkanie ze strażakami 12.05.2014 r.

Temat: Wycieczka do OSP we Wrzosowej – „Praca strażaków”.

Cele:

- Rozwijanie zainteresowania pracą ludzi w zawodzie strażaka.
- Uatrakcyjnienie zajęć i omawianej tematyki przez organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi.
- Uświadomienie dzieciom potrzebnej, a zarazem niebezpiecznej pracy strażaków.
- Stwarzanie sytuacji do wyrażania swoich sądów i opinii o czynach i zachowaniu ludzi pracujących w straży pożarnej.

Przebieg:

1. Wyjście do OSP we Wrzosowej – powitanie i przedstawienie strażaków przez nauczycielkę.
2. Przypomnienie dzieciom celu i przebiegu spotkania.
3. Uświadomienie dzieciom grożących im niebezpieczeństw związanych z nieprzestrzeganiem zakazów dotyczących bezpieczeństwa.
4. Omawianie przez strażaków następujących zagadnień:
 - a. związanych z pracą zawodową:
 - rola i zadania straży pożarnej,
 - rodzaje umundurowania,

- narzędzia i urządzenia wykorzystywane w pracy przez strażaków,
 - cechy strażaka,
 - numery telefonów alarmowych i sytuacje, które wymagają interwencji strażaków,
 - konsekwencje nieprzemyślanych decyzji (fałszywe alarmy),
- b. związanych z przestrzeganiem zakazów:
- manipulowania urządzeniami elektrycznymi podłączonymi do sieci,
 - manipulowania przy kuchence gazowej lub samodzielnego jej obsługiwania,
 - samodzielnego jeżdżenia windą,
 - zabawy zapałkami mogącej doprowadzić do pożaru,
 - konsekwencje nieodpowiednich zabaw,
- c. związanych z zachowaniem bezpieczeństwa podczas:
- pożaru,
 - burzy,
 - powodzi,
 - wypadku.
5. Dzielenie się ze strażakami swoimi spostrzeżeniami i refleksjami na temat przeżytych wydarzeń i zaobserwowanymi sytuacjami.
6. Pytania dzieci skierowane do strażaków.
7. Oglądanie strażackiego samochodu ratunkowego; przeznaczenia poszczególnych urządzeń.
8. Przedstawienie przez dzieci przygotowanego repertuaru.
9. Pożegnanie strażaków i podziękowanie im za przybycie; wręczenie laurek okolicznościowych.

Wycieczka do Ośrodka Zdrowia we Wrzosowej 7.04.2014 r.

1. Wyjście z przedszkola w kamizelkach odblaskowych.
2. Spotkanie z lekarzem w poradni dla dorosłych: przywitanie; oglądanie gabinetu lekarskiego oraz narzędzi wykorzystywanych w pracy, tj.: stetoskopu, termometra, patyczków do gardła, lampki ...; oglądanie budowy serca na manekinie – omówienie pracy serca przez lekarza.
3. Rozmowa z lekarzem na temat jego pracy – zadawanie pytań przez chętne dzieci.
4. Mierzenie temperatury dzieciom elektronicznym termometrem z czujnikiem.
5. Wizyta u pielęgniarek: rozmowa na temat pracy pielęgniarki – praca biurowa i z pacjentami. Oglądanie pomieszczeń, w których odbywają się szczepienia, badanie EKG, USG.
6. Spotkanie z lekarzem pediatrą: oglądanie gabinetu i jego wyposażenia. Wyczulenie dzieci przez panią doktor, by nie zażywały samodzielnie lekarstw! Ważenie chętnych dzieci na wadze, sprawdzanie uszu i mierzenie temperatury.
7. Rozmowa na temat dbania o zdrowie i utrzymywanie higieny osobistej:
 - właściwe odżywianie się (m.in.: zjadanie owoców i warzyw!)
 - uprawianie sportu i rekreacji (częste spacery na świeżym powietrzu),
 - dbanie o higienę osobistą,
 - szczepienia.
8. Recytacja wiersza B. Formy „Przedшкоlak czyścioszek”:

*Każdy o swój wygląd zawsze dbać powinien.
Umyte mieć ręce, buzię oraz szyję.
Włosy uczesane i wypraną bluzkę,
zmienić także spodnie, gdy są plamy tłuste.
Czyściutki, pachnący, zawsze wykąpany,
to właśnie przedszkolak, którego my znamy.*
9. Nagrodzenie dzieci naklejkami typu „Dzielny pacjent”.
10. Podziękowanie, wręczenie laurek i pożegnanie z pracownikami Ośrodka Zdrowia.
11. Bezpieczny powrót do przedszkola.

Sprawozdanie z realizacji Programu: „Mamo, tato pij wodę” w Przedszkolu Publicznym we Wrzosowej od 1.04.2014 r. do 9.05.2014 r.

Główne założenie programu:

PROGRAM EDUKACYJNY NA RZECZ PROMOWANIA PRAWIDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH.

W ramach kampanii „Mamo, tato, pij wodę” podczas zajęć w przedszkolu realizowaliśmy treści edukacyjne, które zostały opracowane przez specjalistów m.in. z zakresu żywienia, pedagogów, psychologów, a także fizyka i ekologa – dostarczone nam przez organizatora kampanii. Dzieci poznały zasady zdrowego odżywiania, dowiedziały się więcej o właściwościach wody i jej zastosowaniu. Zadaniem naszym było tak zachęcić najmłodszych, aby wykorzystując nabytą w przedszkolu wiedzę, namawiali rodziców do zachowań mających pozytywny wpływ na ich zdrowie. Jednak dobry przykład musi iść z góry, dlatego w kampanii „Mamo, tato, pij wodę!” organizatorzy i partnerzy chcieli zwrócić uwagę na szczególną rolę rodziców w procesie kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych. To właśnie mama i tata mają największy wpływ na dzieci i dlatego powinni być dla nich wzorem do naśladowania – jednak w dzisiejszych czasach to dzieci często stają się nauczycielami dorosłych – to one są bardziej „otwarte na świat”, szybciej chłoną nowości, łatwiej przyswajają nowe trendy. Najmłodszy są doskonałymi obserwatorami i dostrzegają, że choć rodzice zachęcają ich do zdrowego odżywiania, czy uprawiania sportu, sami w praktyce często postępują inaczej. Poprzez realizację zajęć w przedszkolu dzieci nie tylko dowiedziały się więcej o wodzie, ale nauczyły się też jak zachęcić swoich rodziców do regularnego jej picia. Realizując kampanię podpowiadaliśmy rodzicom, jak poprzez zabawę oraz własny przykład zachęcić dzieci do picia wody. Zaplanowane w ramach programu działania jednocześnie uczyły i bawiły. Bohaterem kampanii „Mamo, tato pij wodę!” był **Zdrojek** – sympatyczna wodna postać. Program „Mamo, tato pij wodę” jest programem kreatywnym oraz praktycznym. Podczas jego realizacji w toku praktycznej działalności dzieci wzbogaciły swoją wiedzę dotyczącą występowania wody w przyrodzie, zastosowania jej w życiu codziennym oraz jej znaczenia dla życia ludzi, roślin i zwierząt.

Zajęcia zostały zorganizowane w grupach dzieci: 3–4-letnich „Pszczółkach”, 5-letnich „Motylkach” i 6-letnich „Biedronkach” zgodnie ze scenariuszami i kartami pracy dostarczonymi przez Organizatora.



Zrealizowano następujące treści programowe:

- Słuchanie bajki o Zdrojku.
- Poznanie pojęć: woda, źródło.
- Zdobycie wiedzy o występowaniu wody na świecie oraz jego znaczeniu dla przyrody.
- Zapoznanie z właściwościami wody: bezbarwna, bezwonna, bez smaku.



Zapoznanie z sylwetką Zdrojka – bohaterem projektu.

Wprowadzenie zwyczaju codziennego picia wody w przedszkolu





- „Jaki to smak?” – ćwiczenia rozwijające zmysł smaku.
- Degustacja wody w trzech smakach (cytrynowy, pomarańczowy, jabłkowy).
- Przestrzeganie dzieci przed piciem wody niewiadomego pochodzenia.
- Poruszanie kwestii oszczędzania wody i świadomości ekologicznej.
- Zapoznanie dzieci ze sposobami oszczędzania wody.
- Zabawa ruchowa „Jak należy oszczędzać wodę” – rywalizacja zespołowa.
- Zabawa ruchowa, „Do czego potrzebna jest woda” – przedstawienie za pomocą gestów i rekwizytów zastosowania wody w życiu codziennym.
- „Płynie woda” – ćwiczenia ortofoniczne rozwijające mięśnie narządów mowy na zgłoskach: kap, kap, kap, chlap, chlap, chlap, ciur, ciur, ciur, szu, szu, szu.

Wykonanie pracy plastycznej „Oszczędzamy wodę”



- „Do czego służy woda?” – rozmowa przy obrazkach.
- Zapoznanie ze sposobami wykorzystania wody.
- Zaznaczenie kartonikiem z motywem fali miejsc, gdzie „mieszka woda” (kran w łazience, rezerwuar, butelka z wodą mineralną).
- „Gdzie występuje woda?” – rozwiązywanie zagadek słownych o występowaniu wody w przyrodzie.
- Uświadomienie dzieciom występowania wody w postaci: zbiorników wodnych, opadów atmosferycznych, chmur.
- Zabawa ze Zdrojkiem „Dokończ zdanie” – „Woda służy do...”

Zabawa badawcza „Rośliny też piją wodę”





- Wykorzystanie doświadczenia, że ciało człowieka składa się w większości z wody i pokazanie jak nawadniany jest nasz organizm.
- Poznanie funkcji, jakie pełni woda w organizmie.





- Przeprowadzenie zabaw ruchowych, m.in.: „Żabki do stawu” , „Slalom-rzeczka”, „Ptaszkom chce się pić”, „Skaczemy po kałużach”, „Ulewa” – orientacyjno-porządkowa, „Złap krople” – z elementami biegu, „Morskie fale” – zabawa przy piosence, „Kwiaty rosną, kwiaty więdną” – z elementami wspinania.
- Zabawy badawcze z wodą – obserwowanie jej właściwości w różnych stanach skupienia.

Przeprowadzenie doświadczenia „Tęcza”



W ramach Programu dzieci realizowały także cykl zabaw i ćwiczeń gimnastycznych. Aktywności ruchowe dostarczyły przedszkolakom nie tylko nowych umiejętności i wiedzy, ale również wiele pozytywnych emocji. Pomędzy ćwiczeniami nauczycielki przypominały o utracie wody z organizmu i konieczności uzupełniania jej niedoboru. Dzieci bardzo chętnie piły wodę jednocześnie uświadamiając sobie, że: „Aby zdrowo żyć trzeba wodę często pić”.

Zabawy ruchowe m.in.: „Ruch to zdrowie”



Spacery po ogrodzie przedszkolnym i obserwacja pogody, zwrócenie uwagi na omijanie kałuż i niepopychanie się podczas spaceru



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 organizm, wzmacnia odporność i rozwija sprawność ogólną organizmu



Zapoznanie dzieci z „Piramidą żywienia”



Dzieci dowiedziały się, że Piramida żywieniowa to przedstawienie w formie graficznej właściwych zasad odżywiania się. Na dole piramidy znajdują się produkty, które powinniśmy najczęściej spożywać, na samym zaś szczycie te, które powinniśmy całkowicie wyeliminować lub znacznie ograniczyć ich spożycie.



Dzieci potrafiły odtworzyć kolejne piętra piramidy żywienia, samodzielnie wykonały swoje piramidy w oparciu o uzyskane wiadomości o prawidłowym żywieniu. Zapamiętały, że piramida obrazuje ich codzienną dietę i tylko dostarczanie produktów ze wszystkich pięter gwarantuje im zdrowie i odporność na choroby.

Uświadomienie dzieciom jak ważne jest regularne spożywanie posiłków o ustalonej porze oraz ile posiłków dziennie należy spożywać. Rozróżnianie zdrowych produktów od niezdrowych. Maluchy dowiedziały się, 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.





Podczas zajęć dzieci wykonały swój własny model talerza żywieniowego, oczywiście zgodny z przyjętą wcześniej normą. Prace były różnorodne, każda kreatywnie zaprojektowana, przedstawiała indywidualne jadłospisy dzieci. Przedszkolaki były zadowolone, iż mogły zaprezentować swój wytwór przed całą grupą.

Wykonanie talerza żywieniowego.

Zdrowe i kolorowe kanapeczki w grupie „Biedronek”



Kanapeczki w grupie „Pszczółek”



Zdrowe i kolorowe kanapeczki w grupie „Motylków”



Wszystkie dzieci otrzymały medale „Jestem zdrowym przedszkolakiem”



Pomagały nam nasze Babcie i Mamusie





Stała gazetka tematyczna w jadalni



Spotkanie ze sportowcami w przedszkolu „Sport to zdrowie”



Wykonanie pracy plastycznej w formie albumu wodnego z rodzicami w domu i przyniesienie go na wystawę w przedszkolu. Album powinien utrwalać trzy Wodne Zasady Zdrojka – zasady picia wody!!!





Do efektów realizacji programu „Mamo, tato pij wodę” należy zaliczyć zwiększenie ilości wypijanej przez dzieci wody, doskonalenie nawyku zdrowego odżywiania się oraz aktywnego trybu życia, wzmocnienie więzi w grupie, zainteresowanie rodziców tematyką znaczenia wody dla organizmu człowieka. Ułożyliśmy wspólnie i nauczyliśmy się rymowanki o Zdrojku:

*Czysta woda zdrowia doda,
Zdrojka super to metoda,
żeby zdrowym być,
trzeba czystą wodę pić!!!*

Wyhodowaliśmy wspólnie z dziećmi i rodzicami w kąciку przyrody postaci przedszkolnych Zdrojków – przyjaciół przedszkolaków pijących wodę!



Wszystkie przedszkolaki uczestniczące w realizacji projektu „Mamo, tato pij wodę” otrzymały tytuł „Wodnego Mistrza”



Podsumowując, należy podkreślić, że przeprowadzony program jest doskonałym przykładem kształtowania prozdrowotnych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych. Poprzez wspólną zabawę oraz podejmowanie różnorodnych aktywności dzieci zdobyły wiele cennych informacji, które będą mogły zastosować w praktyce, np. wiedzą, w jaki sposób oszczędzać wodę w gospodarstwie domowym. Ponadto przedszkolaki poprzez praktyczne działania poszerzyły swoją wiedzę na temat roli wody, właściwego odżywiania oraz aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Dzieci bardzo chętnie uczestniczyły w zajęciach zorganizowanych ze Zdrojkiem, który stał się ich przyjacielem z przedszkola.

Scenariusz zajęć otwartych dla rodziców dzieci 3–4-letnich przeprowadzonych 4.03.2014 r.

Temat: „Przedszkolak na medal”.

Cele ogólne:

- Sprawdzenie wiedzy z zakresu znajomości ruchu drogowego.
- Utrwalenie wiedzy dotyczącej znajomości bezpiecznych zachowań w czasie zabaw w domu, przedszkolu, na placu zabaw.
- Doskonalenie prawidłowych nawyków i odruchów w sytuacjach zagrożenia.
- Rozwijanie umiejętności efektywnego współdziałania w grupie.

Cele szczegółowe:

- Zna numery alarmowe.
- Wie, jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia.
- Potrafi zastosować zdobytą wiedzę w praktyce.
- Zna zasady bezpiecznego zachowania się w czasie pobytu w przedszkolu i poza nim.
- Wykazuje się znajomością własnego adresu.
- Umiejętnie współpracuje w grupie.

Metody:

- czynna: zadań stawianych do wykonania,
- słowna: żywego słowa i instrukcje,
- oglądowa.

Środki dydaktyczne: figury geometryczne, koperty, ilustracje w formie puzzli (policjant, strażak, lekarz, wóz policyjny, wóz strażacki, ambulans), numery alarmowe, zagadki słuchowe, płyta CD, magnetofon, kartoniki białe i czarne, kolorowe obręcze.

Przebieg zajęć:

1. Dzieci siedzą w kole na dywanie i kolejno losują jedną z figur geometrycznych (koło, kwadrat, trójkąt, prostokąt), podając głośno jej nazwę.
2. Dzieci dobierają się w zespoły w zależności od wylosowanej figury.
3. Każdy zespół otrzymuje kopertę, w której znajdują się obrazki w postaci puzzli do złożenia (np. wóz strażacki, policyjny, ambulans, motocykl policyjny).
4. Zespoły układają obrazki w całość i nakleją na kartkę papieru (każda drużyna ma inny pojazd do ułożenia).
5. Przedstawiciele zespołów przedstawiają pozostałym dzieciom swoją pracę, jednocześnie nazywając dany pojazd ułożony przez drużynę.
6. Na środku dywanu rozłożone ilustracje z postaciami lekarza, strażaków, policjantów oraz numery alarmowe – 997, 998, 999. Każda z drużyn dobiera z dywanu postać do wcześniej ułożonego obrazka samochodu (np. wóz policyjny – policjant itp.) i przykleja obok. Kolejny przedstawiciel drużyny dobiera i dokleja prawidłowy numer alarmowy na kartkę, na której znajduje się już np. wóz strażacki, strażak.
7. Po wykonaniu zadania dzieci stoją w kole i śpiewają piosenkę „Jedzie straż pożarna” – *Brzdąca* 5). W tym czasie N. zabiera wykonane prace i zawiesza na tablicy.
8. Zabawa bez słów „TAK – NIE” – udzielanie odpowiedzi na zadane pytanie poprzez podniesienie kartoników: czarnego – jeśli odpowiedź jest zła i białego jeśli jest prawidłowa. Każde dziecko odpowiada na jedno z pytań:

- Czy radiowóz ma na dachu drabinę?
- Czy dzieci mogą jeździć samochodem bez fotelika?
- Czy ratownik medyczny gasi pożar?
- Czy numer na policję to 887?
- Czy można przejść na drugą stronę, kiedy światło jest czerwone?
- Wskoczyła piłka na ulicę, czy można za nią pobiec?
- Czy chłopiec na rowerze dobrze się sprawuje, kiedy czepia się traktora i za nim pedałuje?
- Czy numer na pogotowie to 999?
- Czy policjant jest naszym przyjacielem?
- Czy od obcej osoby mogę przyjąć wszystko?
- Zawsze kiedy chcę, mogę rozmawiać z nieznanymi?
- Zawsze muszę mówić rodzicom, gdzie idę się bawić i z kim?
- Czy dzieciom wolno bawić się zapałkami?
- Czy bezpiecznie jest zjeżdżać na sankach z górki na ulicę?
- Czy wóz strażacki jest koloru czerwonego?
- Czy na rowerze możemy jeździć po ulicy?
- Czy dotykamy włączonego żelazka?
- Czy znak stop jest koloru czerwonego?

9. Zabawa ruchowa „Samochody”.

Dzieci trzymają w ręce kolorowe kółka – kierownice. Poruszają się swobodnie po sali w rytm piosenki „Dzieci i światła”. W przerwie w muzyce dzieci – kierowcy wjeżdżają samochodami do garaży, które wyznaczone są w różnych miejscach sali (np. dzieci z czerwonym kółkiem wjeżdżają do czerwonego garażu itd.). W czasie kolejnej przerwy w muzyce dzieci tworzą grupy w zależności od posiadanego koloru obręczy. (np. grupa niebieskich, żółtych itd.).

10. Zagadki słuchowe – odgłosy.

Zadanie polega na odgadnięciu odgłosów, np. klakson, dzwonek rowerowy, karetka itp. Dzieci odgadują usłyszane dźwięki – chęć odpowiedzi dziecko sygnalizuje podniesieniem ręki.

11. Scenki dramowe – zabawa.

Dzieci przy użyciu telefonu dzwonią na pogotowie, policję, straż pożarną. W rozmowie telefonicznej wyjaśniają dlaczego dzwonią, dokąd ma przyjechać np. straż pożarna. Dzieci w zabawie wykazują się znajomością numerów alarmowych oraz własnego adresu.

12. Odpowiedz i uzasadnij – zabawa. Dzieci chętne odpowiadają.

- Dlaczego dzieci nie mogą same bez opieki dorosłych kąpać się w stawie?
- Podaj przykłady niebezpiecznych zabaw zimowych.
- Czego nie wolno robić na placu zabaw?
- Co zrobisz, gdy zauważysz pożar?
- Co to znaczy bezpieczna zabawa?
- Na którym siedzeniu w samochodzie powinno siedzieć dziecko?
- Co oznaczają światła na sygnalizatorze świetlnym?
- Dlaczego dzieci powinny nosić znaczki odblaskowe?
- Co trzeba zrobić, jeśli dziecko się skaleczy?
- Jak nazywa się przedmiot, którym policjant zatrzymuje pojazdy?
- Dlaczego nie wolno bawić się lekarstwami?
- W którym miejscu należy przechodzić przez jezdnię?

13. Recytacja wiersza przez wszystkie dzieci

*Znam już na pamięć numery alarmowe,
Gdy zajdzie potrzeba – w głowie są gotowe,
997 – tu policję się wzywa,
998 – straż pożarna przybywa,
999 – ważne życie i zdrowie,
Jedzie na sygnale szybkie pogotowie.
W razie zagrożenia korzystam z nich śmiało,
Lecz nigdy dla zabawy – gdy nic się nie stało!*

14. Rozdanie dzieciom pamiątkowych medali „Przedszkolak na medal” i upominków w postaci znaczków odblaskowych.

Sprawozdanie z akcji Akademia Zdrowego Przedszkolaka „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu”

W Akcji „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu” wzięły udział wszystkie grupy przedszkolne: „Biedronki”, „Motylki” i „Pszczółki”.



Podczas zajęć korzystaliśmy z otrzymanych materiałów: scenariuszy, obrazków, bajek, zabaw, piosenek, wierszy i kolorowanek. Wszystkie materiały były świetne. „Pszczółkom” – maluszkom do gustu przypadły przygody zwierzątek ze „Zdrowego Zakątka”, do których opowiadania wykorzystaliśmy pacynki zwierzątek. „Biedronki” – starszaki natomiast, interesowały się budową jajka, układały historykę obrazkową „Skąd się biorą jajka?”. Dużym powodzeniem we wszystkich trzech grupach cieszyła się też prezentacja dla rodziców – dorośli mieli okazję przypomnieć sobie wiadomości o zdrowej żywności. Mamy i babcie podchwyciły zdrowe przepisy na płatki śniadaniowe, omlety czy zdrowe kotlety. Cel organizatora został osiągnięty – dzięki akcji dzieci nauczyły się bardzo dużo o zdrowym odżywianiu. Dowiedziały się między innymi, jak ważna jest zbilansowana dieta, że warto jeść warzywa i owoce i jak rozpoznać zdrowe, ekologiczne jajka. Dzięki zaangażowaniu w akcję rodziców, również oni mogli odświeżyć swoją wiedzę o zdrowym odżywianiu i zmienić złe nawyki.

Na pierwszych zajęciach Akademii Zdrowego Przedszkolaka z cyklu „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu” przypomnieliśmy Piramidę żywienia i zasady z nią związane.



Na zakończenie zajęć była oczywiście zabawa w „Podskakiwanie pięter”.

Drugi dzień zajęć upłynął nam pod znakiem zdrowej i niezdrowej żywności.



Kolejnym krokiem było podzielenie przyniesionych przez dzieci produktów na zdrowe i niezdrowe i z tym dzieci poradziły sobie wyśmienicie.

Najprzyjemniejszą częścią tego dnia był podwieczorek ze zdrowych produktów.



Trzeci dzień Akcji „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu” to zdrowa żywność na przykładzie jaj.

Najpierw dzieci dowiedziały się, że są różne rodzaje jaj, które są najwartościowsze.





Potem wszyscy wspólnie układaliśmy i opowiadaliśmy historyjkę obrazkową „Skąd się biorą jajka?”.



Był też czas na pracę plastyczną – dzieci kolorowały i ozdabiały sylwetę jajka i wydmuszki.



A na koniec degustacja jajek.



Nie zabrakło również zabaw: „Prawda czy fałsz”, „Ślepe jajko”.

Zdrowa żywność na przykładzie warzyw i owoców to czwarty dzień akcji w naszym przedszkolu, wspólnie czytaliśmy wiersze: „Na straganie” Jana Brzechwy, „Warzywa”, „Rzepka” Juliana Tuwima. Dzieci rozpoznawały zapach i smak owoców i warzyw. Podczas wspólnych zabaw „Wędrujące owoce”, „Zjedz mnie” dzieci chętnie bawiły się oraz utrwały nazwy warzyw i owoców. Nawiązując do zabaw, wytłumaczyłam dzieciom, po co jemy warzywa i owoce i co one zawierają.



Gazetka matematyczna w sali „Biedronek” ze zdrową żywnością.



Pod koniec zajęć wykorzystaliśmy owoce i warzywa do zrobienia zdrowego soku.



Ostatni dzień to zajęcia otwarte dla rodziców, a w nich: prezentacja, zdrowe kanapki robione wspólnie z dziećmi i quiz podsumowujący wiadomości.

Jako podsumowanie zorganizowaliśmy konkurs recytacji wierszy: „Zdrowy świat recytatora z przedszkola”, na którym dzieci recytowały wiersze o zdrowych zwyczajach żywieniowych.



Wiemy, że cykl zajęć z akcji „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu” zaszczepił w dzieciach i ich rodzinach potrzebę i chęć zdrowego, mądrego i zbilansowanego odżywiania.

Małgorzata Kiper