



PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA

„**ŻYJMY ZDROWO I WESOŁO**”

*„Dorosłym się zdaje, że dzieci nie dbają o zdrowie;
Dzieci zupełnie tak samo jak dorośli
chcą być zdrowe i silne”
Janusz Korczak*

PROGRAM OPRACOWAŁY

Katarzyna Kolska
Dorota Kubiak
Zuzanna Ochnicka
Bożena Orłowska

MODYFIKACJA:

Natalia Kwiatkowska
Paulina Andrzejczak
Ewa Karmowska
Monika Pik

KONIN 2010
KONIN 2018
KONIN 2023

SPIS TREŚCI

Wstęp

I. Działania przedszkola promującego zdrowie

II. Cele programu

III. Treści programowe

IV. Oczekiwane efekty – kryterium sukcesu

V. Komentarz metodyczny

VI. Ewaluacja programu

VII. Przykłady rozwiązań praktycznych

WSTĘP

Edukacja zdrowotna jest procesem, w którym uczymy się dbać o zdrowie własne i społeczeństwa, zatem zdrowie jest wartością niezwykle istotną.

Jest podstawowym warunkiem zaspokajania potrzeb człowieka, umożliwia realizację celów i aspiracji oraz rozwój osobisty. To z kolei ma zasadniczy wpływ na rozwój społeczeństwa, pozwala na tworzenie dóbr materialnych i kulturalnych. Dlatego też edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia, która dotyczy oddziaływań na system społeczny. Promocja zdrowia ma na celu zwiększenie wśród społeczeństwa odpowiedzialności za swoje zdrowie i podejmowanie wysiłków na rzecz jego poprawy.

Edukacja zdrowotna w ujęciu tradycyjnym rozumiana była, jako ochrona zdrowia lub jego poprawa przez świadome uczenie się i modyfikowanie zachowań. Głównym celem tak pojmowanej edukacji jest upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia oraz poradnictwo w odniesieniu do jego zagrożeń. Jest to na pewno bardzo ważne, jednak o wiele bardziej istotne i zasadne jest promowanie i kształtowanie zdrowego stylu życia już od najmłodszych lat.

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym etapem w kształtowaniu prozdrowotnych wyborów oraz jego stosunku do środowiska, wobec którego będzie w przyszłości podejmować decyzje. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale i odpowiedzialność za własne zdrowie. Jego dobry stan warunkuje prawidłowe przystosowanie się do środowiska społecznego. Dobre samopoczucie, odporność organizmu umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę.

Edukacja zdrowotna w przedszkolu powinna opierać się na potrzebach zdrowotnych wychowanka, które zależne są od rozwoju dziecka. Świadomość i odpowiedzialność rozwijają się wraz z wiekiem. Aktywny i świadomy udział dziecka w nabywaniu wiedzy i umiejętności wzrasta wraz z wiekiem. Edukację zdrowotną dzieci w wieku przedszkolnym należy rozumieć, jako zamierzony proces planowanych działań dydaktyczno – wychowawczych uwzględniających rozwój psychofizyczny i społeczny dziecka. Proces ten powinien w dłuższej perspektywie wzbogacić wiedzę dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcić u nich postawę „prozdrowotną”, umożliwić nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno zdrowotnych.

Okres wieku przedszkolnego to szczególny etap w życiu dziecka. Niewątpliwie ma on olbrzymi wpływ na zmiany, jakie zachodzą w indywidualnym jego rozwoju. Każde z nich ma, bowiem odmienne tempo i rytm rozwoju. Ważne jest, aby dziecko miało możliwość podejmowania spontanicznych działań pozwalających na poznanie siebie i otaczającej rzeczywistości oraz oddziaływania na najbliższe środowisko. Oczywiście nie mniej istotne jest realizowanie zadań założonych przez nauczyciela.

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu każdego człowieka. Odgrywa istotną rolę w procesie dydaktyczno -wychowawczym. Równowaga fizjologiczna i psychiczna pomiędzy organizmem dziecka a otaczającym je środowiskiem biofizycznym i społecznym ułatwia nabywanie wiedzy, umiejętności, przyzwyczajzeń i nawyków ważnych w całym naszym życiu. Z kolei zachwianie tej równowagi jest przyczyną złego samopoczucia, chorób, które zakłócają prawidłowy przebieg edukacji.

Edukacja zdrowotna w wieku przedszkolnym powinna być łącznikiem pomiędzy wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu, a tym, co powinno znać i umieć oraz rozumieć, kiedy wkroczy w dorosłe życie. Swoim zakresem obejmuje profilaktykę wraz z edukacją prozdrowotną oraz kształtowanie czynnych postaw wobec zdrowia, bezpieczeństwa, higieny, tężyzny fizycznej i sprawności ruchowej.

Oprócz zamierzonych działań dydaktyczno - wychowawczych równie ważne są „sytuacje zdrowotne” w przedszkolu, w których wzorcem jest nauczyciel. Dużą rolę odgrywa tu środowisko przedszkolne oraz specjaliści zapraszani do placówki. Musimy przy tym pamiętać, że dziecko jest współuczestnikiem procesu edukacyjnego. Między nauczycielem a dzieckiem zachodzi pewien swoisty rodzaj współpracy, w której obie strony są równie ważne.

Wszystkie działania podejmowane w przedszkolu muszą być wspierane przez rodzinę dziecka inaczej, bowiem przekazywana wiedza jest niewiarygodna. Dlatego warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej jest współdziałanie rodziców i nauczycieli. Bliski kontakt emocjonalny rodziców i dzieci sprzyja utrwalaniu postawy prozdrowotnej. Współpraca powinna obejmować wspólne działania mające na celu preferowanie przez dziecko zdrowego stylu życia.

Zdobywanie przez dziecko określonych doświadczeń w toku wczesnej edukacji, nie tylko w przedszkolu, pozwala na powolne wprowadzenie go świat, w którym żyje i dorasta. Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy determinujące aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia.

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz dobre samopoczucie psychiczne i społeczne wpływa na rozwój dziecka i daje poczucie bezpieczeństwa. Każdy chciałby być zdrowym i cieszyć się nim przez długie lata. Zdrowie daje radość i służy dobrym relacjom w społeczności, w której żyjemy.

I. Działania przedszkola promującego zdrowie

Promocja zdrowia jest ideą ogólnoswiatową, obejmującą działania ochraniające, wzmacniające i pomnażające zdrowie. Przedszkole promujące zdrowie to takie, w którym dominuje troska o zdrowie i dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne dzieci, nauczycieli i pozostałych pracowników placówki.

Zdaniem Trevora Williama, przedszkole promujące zdrowie charakteryzują trzy cechy:

- edukacja prozdrowotna w ramach programu wychowania przedszkolnego,
- uwzględnianie zdrowia w życiu przedszkola,
- współdziałanie przedszkola z rodziną i społecznością lokalną w zakresie ochrony zdrowia i pomnażania jego potencjału.

Przedszkole promujące zdrowie uczy dzieci kontrolować stan własnego zdrowia, dbać o nie i ciągle pomnażać jego potencjał. Ważne jest, aby nauczyć dzieci rozwiązywać aktualne problemy, jakimi są: stres, agresja, niewłaściwe odżywianie, niska aktywność ruchowa. Aby promocja zdrowia w edukacji dzieci w wieku przedszkolnym była skuteczna, niezbędne jest poszukiwanie instytucji i osób wspierających. Służyć one mogą merytoryczną wiedzą i wspomagać w realizacji programu przez konsultacje, dostarczanie materiałów, przeprowadzanie pogadarek, prelekcji dla rodziców i dzieci na tematy zdrowia, wizyty w gabinetach lekarskich.

W przedszkolu promującym zdrowie podejmuje się działania sprzyjające zabawie, nauce i pracy. Stąd też szczególny nacisk należy położyć na racjonalne żywienie, na wykorzystanie własnych możliwości danych przez naturę i środowisko. Bardzo ważne jest też zdrowe i bezpieczne środowisko fizyczne przedszkola.

Celem naszego programu jest stworzenie dziecku warunków do dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego, kulturowego w czasie jego pobytu w przedszkolu oraz edukacja dziecka przedszkolnego w zakresie zdrowego stylu życia. Szczególną uwagę zwracamy na kształtowanie nawyków i umiejętności związanych ze zdrowym stylem życia, odporności na stres i czynniki szkodliwe dla zdrowia.

Do działań planowanych w przedszkolu zliczamy:

- edukacja w zakresie higieny osobistej (mycie zębów, rąk)
- kształtowanie nawyków prawidłowego odżywiania się (unikanie słodyczy na rzecz owoców)
- nauka radzenia sobie ze stresem: relaksacja, muzykoterapia
- edukacja w zakresie bezpieczeństwa dzieci w przedszkolu i w domu
- zaangażowanie rodziców w prozdrowotne działania edukacyjne.

Aby podejmowane działania na rzecz promocji w przedszkolu były skuteczne i przyniosły rezultaty, należy stosować odpowiednie metody pracy wychowawczo – dydaktycznej. Wacław Gniewkowski uważa, że promując zdrowie w przedszkolu, należy stosować następujące metody:

1. Metoda organizowania środowiska edukacji zdrowotnej:
 - dbałość o czystość i estetykę, środowiska
 - organizowanie życia codziennego

2. Metoda informowania:

- opis
- opowiadanie
- pogadanka
- pokaz

3. Metoda zachowań korzystnych dla zdrowia

- stawianie wymagań
- współzawodnictwo
- inspirowanie do podjętych działań

4. Metoda utrwalania pożądanego zachowań zdrowotnych

II. Cele programu

Cel główny programu:

- Wychowanie człowieka, dla którego zdrowie to, jakość życia możliwość samorealizacji oraz zdolności do aktywnego i twórczego działania.

Cele szczegółowe:

- 1) W zakresie higieny:
 - Dzieci przestrzegają zasad higieny.
 - Dzieci potrafią samodzielnie zadbać o siebie.
 - Dzieci znają sposoby i nabywają nawyki dbania o narządy zmysłów: wzroku i słuchu.
- 2) W zakresie żywienia:
 - Dzieci zdrowo się odżywiają.
- 3) W zakresie bezpieczeństwa:
 - Dzieci znają źródła zagrożeń i właściwie się zachowują.
- 4) W zakresie ruchu:
 - Dzieci wybierają aktywny sposób spędzania wolnego czasu.
 - Dzieci mają urozmaicone zajęcia zachęcające do podejmowania wysiłku fizycznego wzbogacone zasobem przyborów i materiałów dydaktycznych do zajęć i zabaw ruchowych.

III. Treści programowe

Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymania ładu i porządku.

Dzieci – 3,4 letnie

- Zdejmowanie ubrań, butów, umieszczanie ich w wyznaczonym miejscu w szatni.
- Zakładanie ubrań, butów.
- Korzystanie z toalety.
- Spożywanie posiłków – prawidłowe posługiwanie się łyżką, widelcem.
- Udział w porządkowaniu sali po skończonej zabawie.
- Składanie ubrań przed leżakowaniem.
- Odkładanie prac na półki indywidualne.
- Dbanie o higienę poprzez: codzienne mycie całego ciała, mycie zębów po posiłkach, samodzielne korzystanie z toalety, mycie rąk, zwłaszcza po pobycie w toalecie i zabawie na świeżym powietrzu, utrzymywanie czystości odzieży, obuwia, samodzielne ubieranie się i rozbieranie, dbanie o rzeczy osobiste, codzienne zmienianie bielizny, nieużywanie cudzych grzebieni, szczotek, ręczników, zachowywanie porządku w miejscu zabawy.
- Wyrabianie nawyków zdrowotnych przy każdej nadarzającej się sytuacji (np. mycie rąk po skorzystaniu z toalety, składanie w jedno miejsce ubrań podczas przygotowań do leżakowania, korzystanie z chusteczek higienicznych w razie potrzeby).
- Nieprzeszkadzanie innym dzieciom w zabawie.
- Przestrzeganie ustalonych umów i zasad regulujących współzycie w grupie.

Dzieci - 5 letnie

- Zwracanie uwagi na kulturę spożywania posiłków.
- Samodzielne rozbieranie się i ubieranie oraz dbanie o swoją garderobę.
- Pełnienie dyżurów, np. przy nakrywaniu stołu do posiłków. Porządkowanie po sobie miejsca zabaw, pracy i spożywania posiłków.
- Dbanie o porządek na półkach indywidualnych.
- Dbanie o higienę poprzez codzienne mycie całego ciała, mycie zębów po posiłkach, samodzielne korzystanie z toalety, mycie rąk, zwłaszcza po pobycie w toalecie i po zabawie na świeżym powietrzu, utrzymywanie w czystości odzieży, obuwia, zwracanie uwagi na estetyczny wygląd, samodzielne ubieranie się i rozbieranie, dbanie o rzeczy osobiste, codzienne zmienianie bielizny, nieużywanie cudzych grzebieni, szczotek, ręczników, zachowywanie porządku w miejscu zabawy, pracy i nauki.
- Wyrabianie nawyków zdrowotnych np. samodzielnego ubierania się, poprawnego korzystania z toalety, właściwego zachowania się przy stole, przestrzegania zasad bezpieczeństwa w toku zabaw ruchowych i innych.
- Przestrzeganie wspólnie ustalonych umów i zasad regulujących współzycie w grupie.
- Unikanie zachowań agresywnych, powstrzymywanie ich, dążenie do kompromisu.

Dzieci - 6 letnie

- Posługiwanie się kompletem sztućców podczas spożywania posiłków.
- Spożywanie posiłków – korzystanie z serwetek.
- Wiązanie obuwia.
- Wykazywanie inicjatywy w dbałości o salę zajęć.
- Samodzielne używanie wybranych narzędzi, przyborów, wybieranie materiałów, organizowanie sobie stanowiska pracy i porządkowanie go po zakończonej pracy.
- Rozumienie znaczenia higieny osobistej.
- Samodzielne wykonywanie różnych czynności rozwijających poczucie odpowiedzialności za powierzone zadanie.
- Czynne uczestniczenie w ustalaniu reguł i zasad współżycia w grupie.

Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci.

1. Motywowanie do dbałości o swoje zdrowie

Dzieci – 3, 4 letnie

- Ubieranie się odpowiednio do warunków atmosferycznych występujących w danej porze roku.
- Przebywanie na świeżym powietrzu – uczestniczenie w spacerach, zabawach.
- Systematyczne kontrolowanie stanu uzębienia.
- Sygnalizowanie nauczycielowi złego samopoczucia.
- Spożywanie zdrowej żywności: warzyw, owoców, mięsa, nabiału (ograniczenie spożycia słodczy, chipsów), picie wody, kompotów, soków (ograniczenie napojów gazowanych).
- Niehałasowanie przy osobach chorych, starszych.
- Poznanie własnych możliwości przy wykonywaniu różnych czynności.
- Mówienie o swoich potrzebach.
- Spacerowanie w pobliżu przedszkola.
- Rozpoznaje i nazywa wybrane warzyw; różnicowanie ich za pomocą wzroku, dotyku, smaku, zapachu.
- Rozpoznawanie wybranych owoców po wyglądzie, kształcie, smaku.
- Poznanie owoców (truskawki, poziomki, czereśnie, porzeczki) dojrzewających latem.

Dzieci - 5 letnie

- Uczestniczenie w zabawach organizowanych w terenie (w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku) w różnych porach roku (na śniegu, w wodzie).
- Przeplatanie aktywności ruchowej odpoczynkiem.
- Ubieranie się odpowiednio do warunków atmosferycznych występujących w danej porze roku (zapobieganie przegrzaniu i zmarznięciu).
- Przebywanie na świeżym powietrzu; uczestniczenie w spacerach, zabawach i ćwiczeniach ruchowych.
- Dostrzeganie roli lekarza w dbaniu o zdrowie ludzi.
- Systematyczne kontrolowanie uzębienia, przewyciężanie obaw przed wizytą u stomatologa.
- Rozumienie konieczności przyjmowania lekarstw w czasie choroby.
- Sygnalizowanie nauczycielowi złego samopoczucia.

- Aktywne uczestniczenie w zabawach na świeżym powietrzu.
- Rozumienie konieczności spożywania owoców i warzyw.
- Uświadomienie konieczności dbania o własne zdrowie.
- Przebywanie w dobrze wentylowanych, oświetlonych i odpowiednio ocieplonych pomieszczeniach.
- Spożywanie zdrowej żywności: warzyw, owoców, mięsa, nabiału (ograniczenie spożycia słodczy, chipsów), picie wody, kompotów, soków (ograniczenie napojów gazowanych).
- Przełamywanie niechęci do nieznanych potraw.
- Niehałasowanie przy osobach chorych, starszych.
- Dbanie o higienę zmysłów np. unikanie hałasu, krzyku.
- Wyjaśnienie znaczenia hodowli zwierząt dla ludzi.
- Poznanie owoców (truskawki, poziomki, czerwśni, porzeczek) dojrzewających latem, opisywanie ich wyglądu, smaku.

Dzieci - 6 letnie

- Dbanie o narządy zmysłów poprzez: dobre oświetlenie miejsc zabaw, pracy, unikanie hałasu, tego, by samemu też nie być jego źródłem, wietrzenie pomieszczeń.
- Rozmawianie na temat szczepień ochronnych, wskazywanie ich wartości zdrowotnych.
- Nazywanie znanych chorób, określanie ich symptomów, podawanie sposobów leczenia.
- Dostrzeganie w swoim otoczeniu osób chorych i cierpiących, rozumienie ich potrzeb.
- Poznanie skutków niezapobiegania chorobom.
- Przejawianie aktywności w zakresie propagowania zdrowego stylu życia.
- Wymienianie i określanie elementów składających się na zdrowy tryb życia.
- Odpowiednie dobieranie miejsc zabaw przy stoliku, biurku (miejsce dobrze oświetlone, krzesło dopasowane do wzrostu dziecka).
- Wymienianie zdrowych produktów oraz produktów szkodzących zdrowiu.
- Określanie swoich ulubionych potraw, form wypoczynku. Samodzielne wykonywanie przetworów z owoców i warzyw.
- Poznawanie wybranych przedstawicieli grzybów jadalnych (borowik, pieprznik jadalny, maślak) i niejadalnych (np. muchomor sromotnikowy).
- Wymienianie potraw i przetworów na podstawie wiadomości własnych.
- Słuchanie prognoz pogody (w radiu i w telewizji), interpretowanie wysłuchanych zapowiedzi, zachowywanie się stosownie do podawanych informacji.
- Poznanie leczniczych właściwości wybranych roślin zielnych (np. rumianku, szatwii).

2. Motywowanie do dbałości o sprawność fizyczną

Dzieci - 3,4 letnie

- Rozwijanie sprawności ciała (w toku wykonywania czynności samoobsługowych, zabaw ruchowych)
- Nabywanie koordynacji ruchowej.
- Nabywanie koordynacji wzrokowo –ruchowej np. powtarzanie prostych ruchów innej osoby w czasie zabawy.
- Uczestniczenie w zabawach rytmicznych i ruchowych.
- Uczestniczenie w zabawach ruchowych: kształtujących postawę, orientacyjno – porządkowych, bieżnych, z elementami czworakowania, z elementami skoku, podskoku, z

elementami toczenia, z elementami rzutu, chwytu, równoważnych, organizowanych metodą opowieści ruchowych, ze śpiewem.

Dzieci - 5 letnie

- Wykonywanie czynności z dużym i małym napięciem mięśniowym w toku zabaw ruchowych i ćwiczeń plastycznych.
- Uczestniczenie w zabawach ruchowych: kształtujących postawę, orientacyjno – porządkowych, bieżnych, z elementami czworakowania, z elementami skoku, podskoku, z elementami toczenia, z elementami rzutu, chwytu, równoważnych, organizowanych metodą opowieści ruchowych, ze śpiewem.
- Uczestniczenie w ćwiczeniach gimnastycznych.

Dzieci - 6 letnie

- Improvizowanie ruchowe do dowolnej muzyki.

Wdrażanie dzieci do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych.

Dzieci – 3,4 letnie

- Poznanie zasad właściwego zachowania się w czasie korzystania ze środków transportu.
- Poznanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu.
 - × Oddalanie się od rodziców (opiekunów) w miejscach publicznych
 - × Rozmawianie z obcymi ludźmi, odchodzenie z nimi
 - × Zbliżanie się do nieznanymi zwierząt, zwłaszcza psów
 - × Nieostrożne korzystanie z urządzeń znajdujących się w ogrodzie przedszkolnym
- Poznanie znaczenia pasów, sygnalizacji świetlnej.

Dzieci - 5 letnie

- Poznanie zasad ruchu drogowego dotyczących prawidłowego i bezpiecznego poruszania się po ulicach i drogach.
- Wybieranie bezpiecznego miejsca do zabaw.
- Poznanie roli policjanta.
- Poznawanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu
 - × Oddalanie się od rodziców (opiekunów) w miejscach publicznych
 - × Bawienie się w miejscach niedozwolonych np. przy ruchliwej ulicy, na zamrzniętym stawie
 - × Zabawy różnymi źródłami ognia, które mogą być przyczyną pożaru
 - × Wpuszczanie do mieszkania, pod nieobecność rodziców, obcych ludzi
 - × Rozmawianie z obcymi ludźmi (podawanie danych osobowych oraz przekazywanie informacji na temat rodziny), odchodzenie z nimi
 - × Jedzenie nieznanymi roślin, brudnych owoców
 - × Bawienie się lekarstwami, środkami chemicznymi
 - × Samodzielne korzystanie z urządzeń elektrycznych
 - × Zbliżanie się do nieznanymi zwierząt, zwłaszcza psów
- Bezpieczne korzystanie ze sprzętu sportowego, urządzeń znajdujących się na placu zabaw.
- Informowanie nauczyciela o wszystkich sytuacjach budzących wątpliwości i obawy.
- Zwracanie się o pomoc w trudnych sytuacjach.
- Zaznajamianie z zasadami ruchu drogowego, z wykorzystaniem zabaw tematycznych, literatury, wycieczek.

- Poznanie znaczenia pasów sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych.
- Poznanie wybranych pojazdów w tym specjalistycznych np. straży pożarnej, karetki pogotowia, policji.

Dzieci - 6 letnie

- Zdobywanie wiedzy na temat instytucji dbających o bezpieczeństwo ludzi, np. komendy policji, pogotowia ratunkowego.
- Przewidywanie skutków wynikających z niebezpiecznych zabaw i zachowań.
- Sygnalizowanie potrzeby pomocy w sytuacjach zagrożenia, zwracanie się do osób, które mogą tej pomocy udzielić.
- Podawanie numerów telefonów alarmowych do służb ratowniczych.
- Zwracanie uwagi na ostrożność w kontaktach z chorymi zwierzętami np. ptakami.

IV. Oczekiwane efekty - kryterium sukcesu

Zakładane efekty w obszarze rozwoju fizycznego:

- Przejawia samodzielność w czynnościach samoobsługowych i organizowaniu swobodnej działalności – stosownie do swoich możliwości rozwojowych.
- Uczestniczy w zabawach muzyczno-ruchowych.
- Chętnie uczestniczy w zabawach, grach i zajęciach ruchowych.
- Rozumie potrzebę ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Przestrzega zasad obowiązujących w zabawach i grach ruchowych.
- Jest sprawne ruchowo.
- Przejawia twórczą inicjatywę w zabawach ruchowych.
- Rozumie zasady sportowej rywalizacji.
- Sygnalizuje potrzebę odpoczynku, kiedy jest zmęczone.
- Zna zasady dbałości o zdrowie, przestrzega ich.
- Rozumie potrzebę dbałości o bezpieczne, sprzyjające zdrowiu otoczenie.
- Zna zasady bezpieczeństwa, przestrzega ich.
- Wie, co może zagrażać zdrowiu i życiu człowieka.
- Określa swoje samopoczucie.
- Jest wrażliwe na problemy osób niepełnosprawnych fizycznie, chorych i cierpiących.
- Wymienia i określa elementy zdrowego trybu życia.

Zakładane efekty w obszarze rozwoju emocjonalnego:

- Nazywa swoje emocje.
- Umiejętnie pokonuje trudności, radzi sobie z porażkami i ze stresem.

Zakładane efekty w obszarze rozwoju społecznego:

- Zna zasady ustalone w przedszkolu, stara się ich przestrzegać.
- Akceptuje potrzeby dzieci o zróżnicowanych potrzebach fizycznych i intelektualnych.
- Pełni swoją rolę jako dziecko, w życiu społecznym.

Zakładane efekty w obszarze rozwoju poznawczego:

- Rozumie znaczenie znaków i symboli graficznych.
- Rozumie istotę pisania i czytania jako nośnika informacji (międzyludzkiej komunikacji językowej).
- Samodzielnie inicjuje zabawy zgodnie z własnymi pomysłami.
- Zna zasady odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych oraz zagrożenia, jakie może nieść nieprzestrzeganie tych zasad.
- Rozumie znaczenie poszczególnych zmysłów w poznawaniu otaczającej je rzeczywistości.
- Zna numery alarmowe służb ratowniczych.

V. Komentarz metodyczny

W realizacji zadań wychowawczo – dydaktycznych w przedszkolu bliskie jest nam promowanie zdrowia wśród dzieci rodziców i pracowników przedszkola w środowisku lokalnym.

Już od wielu lat spełnialiśmy zadania prozdrowotne w przedszkolu m.in. rozwijaliśmy aktywność ruchową, organizowaliśmy wycieczki i spacer, doskonaliliśmy nawyki higieniczne i zdrowe odżywianie.

Podczas codziennego pobytu w placówce wyrabialiśmy umiejętności związane ze zdrowym stylem życia, odpornością na stres, prowadząc wielorakie zajęcia z dziećmi – rytmiczne, plastyczne, taneczne i terapeutyczne. Stworzyliśmy okazję do zwiększonego ruchu na świeżym powietrzu, korzystając ze sprzętu rekreacyjnego na placu przedszkolnym. Zdajemy sobie sprawę, jak ważne dla rozwoju człowieka, zwłaszcza od młodych lat jest dbałość o zdrowie i postanowiliśmy pogłębić wiedzę. Dyrekcja, nauczyciele, rodzice i dzieci oraz wszyscy pracownicy przedszkola wyrazili chęć przystąpienia do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Czujemy się odpowiedzialni za zdrowie w naszej placówce i w trosce o nie będziemy realizować różnymi sposobami, będąc w okresie przygotowawczym, aby móc przystąpić do sieci placówek promujących zdrowie.

Zadaniem nauczycieli jest organizowanie sytuacji edukacyjnych, w których dzieci będą uczestniczyć w zajęciach badawczych, wykonywać zadania sprzyjające rozwijaniu świadomości prozdrowotnej np. samodzielnie przygotowane kanapki, koktajle z warzyw, owoców czy ze zdrowych produktów nabiałowych i zbożowych.

Mamy nadzieję, że metody stawianych zadań dzieciom będą sprzyjać nabywaniu doświadczenia przez dzieci i będą służyć promowaniu zdrowia.

Poprzez nasze działania: systematyczne rozmowy, spotkania ze specjalistami w zakresie żywienia i ruchu, prelekcje, pogadanki o higienie, konkursy, pokazy itp. poprawimy bezpieczeństwo, dbałość o higienę, zwiększymy aktywność ruchową i będziemy się zdrowiej odżywiać.

Świadomie wybrane zadania do realizacji na rzecz promocji zdrowia w naszym przedszkolu są zawarte w planie działań. Chodzi o to, aby zwiększyć poziom prozdrowotnego stylu życia, który sprzyja poprawie i ochronie zdrowia każdego wychowanka i jego najbliższego środowiska. Wierzymy, że przy dobrej współpracy całego personelu przedszkola, dzieci, rodziców, środowiska lokalnego uda nam się w przyjaznej atmosferze zrealizować wytyczone zadania.

Dobry stan zdrowia jest warunkiem dobrej dyspozycji organizmu do myślenia, pamięci, motywacji do przyswajania wiedzy, opanowania umiejętności, rozwijania zainteresowań i uzdolnień oraz kreatywności i radzenia sobie ze zmianami i trudnościami. Na tak zachowanym zdrowiu przecież nam wszystkim bardzo zależy.

VI. Ewaluacja programu

Do ukazania stopnia realizacji programu zostanie wykorzystana ewaluacja podsumowująca. Jej zamierzeniem jest ocena wyznaczonych w programie celów. Poprzez nasze działania z zakresu edukacji zdrowotnej i przyswajanie przekazywanej w tym zakresie wiedzy, zachowania dzieci ulegają zasadniczej zmianie. Zatem obserwując je, chcemy odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Czy dzieci przestrzegają zasad higieny?
2. Czy dzieci są samodzielne w zakresie samoobsługi?
3. Czy dzieci znają sposoby i nabywają nawyki dbania o narządy zmysłów – wzroku i słuchu?
4. Czy dzieci znają znaczenie zdrowego odżywiania i jego wpływu na zdrowie człowieka?
5. Czy dzieci znają i przestrzegają zasad bezpieczeństwa na terenie przedszkola, placu zabaw i poza nim?
6. Czy dzieci znają źródła zagrożeń i zasady właściwego zachowania się w sytuacjach zagrażających ich zdrowiu i bezpieczeństwu? (numery alarmowe).
7. Czy dzieci wykazują znajomość podstawowych zasad ruchu drogowego?
8. Czy rodzice chętnie włączyli się do działań prozdrowotnych?

Obserwując stopień przyswojenia wiedzy z edukacji zdrowotnej oraz po zebraniu danych z ankiet dla rodziców a także odpowiadając na wyżej wymienione pytania mamy nadzieję ocenić czy nasz program przyniósł pozytywne efekty. W tym celu wykorzystamy:

- arkusz obserwacji dziecka
- ankieta dla rodziców

VII. Przykłady rozwiązań praktycznych

Dużo możliwości w zakresie promocji zdrowia daje literatura dziecięca. Dlatego należy w pracy z dziećmi wykorzystywać utwory literackie, których treść, nastrój oraz zawarty ładunek emocjonalny mogą przyczynić się do rozwijania przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych, dbania o bezpieczeństwo, a także szanowania, wzmacniania i pomnażania zdrowia.

„Chociaż jestem mały”

Chociaż jestem jeszcze mały

znam przepisy i sygnały.

Przy czerwonym świetle stoję.

Sam poruszam się tramwajem.

Ale chodzę tylko tam,

gdzie od mamy zgodę mam.

Z.K. Dembek

„Na skrzyżowaniu”

Kiedy przechodzisz przez ulicę,

Popatrz w lewo, a potem w prawo.

Z lewej strony nic nie jedzie,

Z prawej także nic.

Światło zielone, więc wolna droga.

Kiedy przechodzisz przez ulicę,

Popatrz uważnie, czy nic nie jedzie.

Z lewej strony dzwoni tramwaj.

Z prawej auto mknie.

Światło czerwone. Zamknięta droga.

J. Hilchen

„Jak przechodzić przez ulicę”

Kto zamierza przejść przez ulicę, musi poznać tajemnicę:

1. *Na chodniku przystań bokiem,*

2. *Popatrz w lewo byстрыm okiem,*

3. *Skieruj w prawo wzrok sokoli.*

4. *Znów na lewo spójrz powoli.*

5. *Jezdnia wolna – więc swobodnie mogą przez nią przejść przechodnie*

„Wakacyjne rady”

Gdy huczą grzmoty,

Szumi ulewa.

Nie chroń się nigdy

Pod wysokie drzewa.

W. Bodalska

„Elektryczny elementarz”

Zapamiętaj kilka faktów:

1. Nie pchaj gwoźdźcia do kontaktu!
 2. Mokra ręką nie dotykaj gniazdka, wtyczki, wyłącznika!
 3. Sznur to nie jest ogon kota! Za sznur ciągnąć to głupota!
 4. Kiedy piecyk nie zapali, ręce z dala od spirali!
 5. Piąty punkt elementarza: nieostrożnych prąd poraża!
- Przeczytałeś punktów pięć? Cześć i nie rób spięć!

„Mydło”

Szumi woda, plusk w łazience.

Myje Ania mydłem ręce.

Namydliła je dokładnie.

Odłożyła mydło ładnie.

Chcesz mieć czyste ręce też?

A więc mydło szybko bierz!

I. Salach

„Kot jest czysty”

Kot się myje przed śniadaniem.

Kot się myje przed obiadem,

Przed kolacją i przed spaniem.

Taką kocią ma zasadę.

Kot jest czysty i my też.

Spójrz na ręce jeśli chcesz!

Po co mają krzątać plotki,

Że czystsze od nas kotki.

Kot mydełka nie używa.

Bez ręcznika się obywa.

Ja w łazience kran odkręcę.

Mydłem wyszoruję ręce.

CO POWINNIŚMY WIEDZIEĆ O ZDROWIU?

Każdy chciałby być zdrowym i cieszyć się nim przez długie lata, dlatego jest ono najważniejsze. ZDROWIE według ŚWATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

ZDROWY CZŁOWIEK dobrze przystosowuje się do środowiska, radzi sobie ze zmianami i trudnościami. DOBRY STAN ZDROWIA sprzyja dobrej dyspozycji organizmu - koncentracji uwagi, myślenia, pamięci, przyswajaniu wiedzy, opanowaniu podstawowych umiejętności, rozwijaniu zainteresowań i uzdolnień oraz kreatywności, motywacji do uczenia się i satysfakcji.

ZDROWIE daje radość i służy dobrym relacjom w społeczności, w której żyjemy. Prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz dobre samopoczucie psychiczne i społeczne wpływa na rozwój dziecka i daje poczucie bezpieczeństwa.

Dziecko chore, głodne, z obniżonym nastrojem ma poczucie lęku i niepewności. Różnorodne stany oraz zaburzenia zdrowia mogą być przyczyną nieprawidłowego rozwoju, mogą zwiększać ryzyko trudności i niepowodzeń. Wpływają i decydują w znacznym stopniu o dalszej karierze życiowej młodego człowieka.

Oto aspekty zdrowia wzajemnie ze sobą powiązane:

- **zdrowie fizyczne** - prawidłowe funkcjonowanie organizmu, wszystkich układów i narządów
- **zdrowie psychiczne**- umysłowe (zdolność do myślenia), emocjonalne (zdolność do rozpoznawania i wyrażania uczuć, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją, lękiem)
- **zdrowie społeczne** – zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych
- **zdrowie duchowe** – osobiste „credo” zasad, zachowań i sposobów utrzymywania wewnętrznego spokoju

Na zdrowie mają wpływ następujące czynniki: styl życia (ok. 50 %), środki fizyczne i społeczne życia, pracy, nauki (ok. 20 %), czynniki genetyczne (ok. 20 %), służba zdrowia (ok. 10%). Obecnie uważa się, że głównymi determinantami zdrowia są czynniki społeczno – ekonomiczne (dochody, status społeczny, poziom wykształcenia).

Największym zagrożeniem dla zdrowia jest ubóstwo, niski poziom wykształcenia oraz brak wsparcia społecznego (w rodzinie miejscu pracy,

społeczności). Czynniki te znacznie zmniejszają możliwość prozdrowotnego stylu życia, ochrony, utrzymania i poprawy zdrowia.

Zachowania prozdrowotne (pozytywne) to zachowania sprzyjające zdrowiu: aktywność fizyczna, racjonalne żywienie, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, utrzymywanie dobrych relacji z ludźmi, korzystanie i udzielanie wsparcia społecznego, twórcze rozwiązywanie problemów, radzenie sobie ze stresem, odpoczynek i relaks, poddawanie się profilaktycznym badaniom medycznym i inne.

Prozdrowotny styl życia to świadome wybieranie zachowań sprzyjających poprawie i ochronie zdrowia. **Profilaktyka** (zapobieganie) obejmuje wszelkie działania podejmowane w celu ochrony zdrowia. **Edukacja zdrowotna** to proces, w którym ludzie uczą się dbać o zdrowie własne i społeczności, w której żyją. Jest ona nieodłącznym elementem promocji zdrowia.

Przedszkole jest instytucją dbającą o swoich wychowanków i promującą zdrowie.

Opracowała nauczycielka Przedszkola nr 16
Pani Katarzyna Kolska

Artykuł ukazał się w gazetce „Nasze Przedszkole”

SCENARIUSZ SPOTKANIA Z DZIEĆMI I RODZICAMI Z PROMOCJI ZDROWIA W PRZEDSZKOLU

Realizacja zadań pod hasłem „Żyjmy zdrowo i wesoło” z okresu przygotowawczego do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

DATA: 25 XI 2010 r.

NAUCZYCIELKA: Z. Ochnicka

GRUPA: VI dzieci 5 i 6 latnie

TEMAT SPOTKANIA: „ZDROWO JEM, WIĘC ROSNĘ”. Samodzielne przygotowanie sałatek warzywnych i owocowych i ich spożywanie dla zdrowia. Integracja dzieci i rodziców.

CELE:

- Motywowanie do dbałości o swoje zdrowie
- Przestrzeganie reguł obowiązujących w grupie, odpowiedzialność dyżurnych
- Współdziałanie w zabawach i zadaniach
- Wdrażanie do samodzielności i kulturalnego zachowania się
- Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas posługiwania się nożem
- Integrowanie się dzieci, rodziców, nauczycielek i pani woźnej grupy.

DZIECKO:

- aktywnie uczestniczy w przygotowaniu sałatek warzywnych i owocowych
- rozumie znaczenie owoców i warzyw dla zdrowia (witaminy)
- stosuje zasady higieny: mycie rąk przed posiłkiem, po posiłku, mycie owoców, warzyw
- posługuje się sztućcami i serwetką
- sprawnie posługuje się nożem, łyżką; kroji, miesza
- respektuje polecenia dorosłych, dba o bezpieczeństwo własne i innych
- spożywa posiłek zachowując porządek wokół siebie

POMOCE: warzywa i owoce, produkty spożywcze do sałatek, niezbędne naczynia z gospodarstwa domowego, talerze, sztućce, herbatka dla wszystkich.

PRZEBIEG SPOTKANIA

- 1) Zabawy ruchowo – improwizacyjne przy muzyce: „Piosenka starszaków”, „Maszerują przedszkolaki” i „Sałatka”. (CD – „Śpiewające brzdące”). Integracja grupy.
- 2) Przygotowanie się do pracy: rozłożenie produktów i sprzętu gospodarstwa domowego z pomocą rodziców.
- 3) Mycie rąk w łazience, mycie owoców i warzyw i ich odsączanie na sitku.
- 4) Przystąpienie do pracy: zajęcie miejsc przy stolikach. Wykładanie produktów spożywczych do sałatek. Pomoc rodziców.
- 5) Samodzielne wykonywanie sałatek: krojenie warzyw lub owoców i odkładanie do miski. Zachowanie bezpieczeństwa w posługiwaniu się nożem.
- 6) Mieszanie łyżką, poprawianie do smaku, próbowanie.

- 7) Porządkowanie miejsca pracy wokół siebie – odkładanie odpadów spożywczych do drugiego kosza ekologicznego. Czuwanie nad bezpieczeństwem dzieci.
- 8) Przygotowanie wraz z rodzicami stołu do spożywania sałatek. Rozłożenie talerzyków dla wszystkich, sztućców i serwetek. Odpowiedzialność dyżurnych.
- 9) Zajęcie miejsc przy stole. Wspólne spożywanie posiłku.
- 10) Rozdanie herbatki dla wszystkich przez panią woźną, pomoc rodziców w obsłudze.
- 11) Rozmowy integracyjne. Czerpanie radości ze wspólnego spotkania.
- 12) Posprząatanie i pozostawienie porządku po sobie, zakończenie.

RUCH TO ZDROWIE

W okresie przedszkolnym dziecko potrzebuje ruchu, który jest dla niego naturalną potrzebą fizjologiczną. Ta spontaniczna ruchliwość to tzw. okres głodu ruchu. Dlatego dbałość o zdrowie, harmonijny rozwój dziecka, sprawność i zaradność ruchową oraz wyrabianie nawyków higieniczno- zdrowotnych, to szczególne zadania wychowania zdrowotnego w przedszkolu. Systematycznie prowadzone zajęcia wyrabiają nawyki ruchowe i higieniczne niezbędne w życiu każdego człowieka, a z różnych obserwacji wynika, że postęp cywilizacji przyczynia się do eliminowania wysiłku fizycznego, co prowadzi do dysfunkcji układu ruchowego. Edukacja zdrowotna rozwija umiejętności, nawyki i wiedzę na temat tego, co jest korzystne, a co szkodliwe dla naszego zdrowia. Dlatego należy jak najwcześniej i jak najpełniej dostarczyć dzieciom tej wiedzy, aby mogły dbać o swoje zdrowie. Zadaniem nauczyciela jest tak kierować i prowadzić zajęcia, aby przede wszystkim każde dziecko czuło się akceptowane i bezpieczne. Nauczyciel dobierając odpowiednie metody i formy musi zintegrować grupę, pobudzić dzieci słabsze i nieśmiałe do działania tak, aby zdobyły odpowiednie umiejętności, sprawności i wiadomości. Istotną sprawą w edukacji zdrowotnej jest współpraca z rodzicami, którzy powinni włączyć się w życie przedszkola i uczestniczyć w zajęciach i zabawach ruchowych. Dziecko bawiąc się kształtuje przyzwyczajenia i nawyki zdrowotne. Stosowanie różnorodnych metod i form pozwoli na połączenie aktywności kierowanej, inspirowanej i spontanicznej z przeżywaniem i działaniem. Dzięki temu wiedza zdobyta tą drogą będzie zrozumiała i trwała. Do metod twórczych zaliczamy m.in. metodę ruchu rozwijającego Weroniki Sherbone. Głównym jej zadaniem jest rozbudzanie ruchowej inwencji twórczej dziecka, poznawanie możliwości własnego ciała. Poprzez odpowiednie ćwiczenia i zabawy ruchowe dziecko rozwija takie cechy jak: poczucie własnej wartości i pewności siebie, poczucie bezpieczeństwa, odpowiedzialności, wrażliwości, umiejętności nawiązywania kontaktów z drugą osobą. Ćwiczenia kształtują świadomość własnego ciała, pobudzają ekspresję, inwencję, relaksują. Wszystkie wymagają współdziałania z partnerem lub grupą, a poprzez to wyzwalają i utrwalają pozytywne emocje. Kolejną metodą wartą bliższego poznania i częstszego stosowania jest metoda gimnastyki twórczej R. Labana. Daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. Przy prowadzeniu zajęć tą metodą należy dzieciom wyjaśnić, co mają robić, a to jak będą to robić zależy już od ich pomysłowości, fantazji, doświadczeń ruchowych, pokaz nauczyciela jest zbędny. Dlatego tak istotne znaczenie ma promowanie zdrowego trybu życia, rozbudzanie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej, przyzwyczajanie do codziennego dbania o zdrowie i higienę. Dlatego edukację zdrowotną, należy rozpocząć jak najwcześniej, już od najmłodszych dzieci.

Opracowała
Pani Monika Pik

Artykuł ukazał się w gazetce „Nasze Przedszkole”

W NASZYM PRZEDSZKOLU PROMUJEMY ZDROWY STYL ŻYCIA

W realizacji zadań wychowawczo – dydaktycznych w przedszkolu bliskie jest nam promowanie zdrowia wśród dzieci rodziców i pracowników przedszkola w środowisku lokalnym.

Już od wielu lat spełnialiśmy zadania prozdrowotne w przedszkolu m.in. rozwijaliśmy aktywność ruchową, organizowaliśmy wycieczki i spacer, doskonaliliśmy nawyki higieniczne i zdrowe odżywianie.

Podczas codziennego pobytu w placówce wyrabialiśmy umiejętności związane ze zdrowym stylem życia, odpornością na stres, prowadząc wielorakie zajęcia z dziećmi – rytmiczne, plastyczne, taneczne i terapeutyczne.

Stworzyliśmy okazję do zwiększonego ruchu na świeżym powietrzu, korzystając ze sprzętu rekreacyjnego na placu przedszkolnym.

Zdajemy sobie sprawę, jak ważne dla rozwoju człowieka, zwłaszcza od młodych lat jest dbałość o zdrowie i postanowiliśmy pogłębić wiedzę. Dyrekcja, nauczyciele, rodzice i dzieci oraz wszyscy pracownicy przedszkola wyrazili chęć przystąpienia do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

Czujemy się odpowiedzialni za zdrowie w naszej placówce i w trosce o nie będziemy realizować różnymi sposobami, będąc w okresie przygotowawczym, aby móc przystąpić do sieci placówek promujących zdrowie.

Zadaniem nauczycieli jest organizowanie sytuacji edukacyjnych, w których dzieci będą uczestniczyć w zajęciach badawczych, wykonywać zadania sprzyjające rozwijaniu świadomości prozdrowotnej np. samodzielnie przygotowywać kanapki, koktajle z warzyw, owoców czy ze zdrowych produktów nabiałowych i zbożowych.

Mamy nadzieję, że metody stawianych zadań będą sprzyjać dzieciom w nabywaniu doświadczenia i służyć promowaniu zdrowia. Poprzez nasze działania: systematyczne rozmowy, spotkania ze specjalistami w zakresie żywienia i ruchu, prelekcje, pogadanki o higienie, konkursy, pokazy itp. poprawimy bezpieczeństwo, dbałość o higienę, zwiększymy aktywność ruchową i będziemy się zdrowiej odżywiać.

Świadomie wybrane zadania do realizacji na rzecz promocji zdrowia w naszym przedszkolu są zawarte w planie działań. Chodzi o to, aby zwiększyć poziom prozdrowotnego stylu życia, który sprzyja poprawie i ochronie zdrowia każdego wychowanka i jego najbliższego środowiska.

Wierzymy, że przy dobrej współpracy całego personelu przedszkola, dzieci, rodziców, środowiska lokalnego uda nam się w przyjaznej atmosferze zrealizować wytyczone zadania.

Dobry stan zdrowia jest warunkiem dobrej dyspozycji organizmu do myślenia, pamięci, motywacji do przyswajania wiedzy, opanowania umiejętności, rozwijania zainteresowań i uzdolnień oraz kreatywności i radzenia sobie ze zmianami i trudnościami. Na tak zachowanym zdrowiu przecież nam wszystkim bardzo zależy.

Opracowała nauczycielka
Pani Hanna Matuszak

Artykuł ukazał się w gazetce „Nasze Przedszkole”

BEZPIECZNY PRZEDSZKOLAK

Najważniejszym obowiązkiem nauczyciela i rodziców jest zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa. Nie mniej ważnym zadaniem jest zwrócenie ich uwagi na takie sytuacje życiowe, w których należy zadbać o własne bezpieczeństwo i wskazanie, w jaki sposób to czynić. Od wielu lat współpracujemy z policją, dbając o bezpieczeństwo dzieci, jak i również z innymi instytucjami: straż pożarna, ośrodek zdrowia.

Celem naszej współpracy jest:

- Uświadomienie dzieciom niebezpieczeństw zagrażających życiu i przekonanie ich o konieczności poszanowania życia ludzi i zwierząt
- Kształtowanie rozumienia pojęcia „zdrowie”, zapoznanie z zagrożeniami, jakimi są choroby; uświadomienie, że można je zmniejszyć przez zdrowy styl życia, szczepienia ochronne, właściwe odżywianie
- Kształtowanie umiejętności rozumnego zachowania się w sytuacji choroby
- Poszerzanie wiedzy na temat zasad i przepisów ruchu drogowego
- Wpajanie umiejętności i nawyków właściwego zachowania się na drogach
- Rozwijanie spostrzegawczości oraz orientacji czasowo-przestrzennej pozwalającej na właściwą ocenę odległości i prędkości nadjeżdżającego pojazdu.

Ważną rolę w uświadamianiu niebezpieczeństw spełnia literatura dla dzieci – bajki, wiersze, piosenki, plansze, przeźrocza, kolorowanki, które wykorzystujemy w pracy. Wspólnie z dziećmi znamy zasady postępowania, m.in.: co należy robić, gdy ktoś zastuka do drzwi, jak należy się zachować, kiedy nieznajomy będzie zapraszał do samochodu, nie włączamy urządzeń elektrycznych, nie zażywamy lekarstw bez nadzoru rodzica. Istotnym elementem jest też współpraca z rodzicami – rozmowy indywidualne, spotkania, zajęcia otwarte, artykuły na temat bezpieczeństwa. Podsumowaniem naszych działań jest program dotyczący bezpieczeństwa naszych dzieci uczęszczających do naszego przedszkola.

Opracowała nauczycielka
Pani Dorota Kubiak

Artykuł ukazał się w gazetce „Nasze Przedszkole”

**ARKUSZ OBSERWACJI DZIECKA
W ZAKRESIE CZYNNOŚCI SAMOOLSŁUGOWYCH**

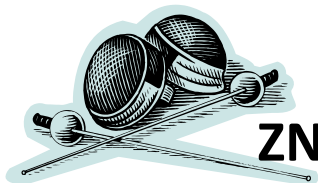
Imię i nazwisko

Wiek

Data I obserwacji

Data II obserwacji

UMIEJETNOŚCI	I OBSERWACJA			II OBSERWACJA		
	samodzielnie	oczekuje pomocy osoby dorosłej	nie potrafi	samodzielnie	oczekuje pomocy osoby dorosłej	nie potrafi
1. Załatwia swoje potrzeby fizjologiczne.						
2. Rozbiera się.						
• ubiera się.						
• zna kolejność zakładania ubrań						
• zapina guziki						
• odpina guziki i zamki *						
• zawiązuje sznurowadła *						
3. Prawidłowo posługuje się sztucami (łyżką i widelcem).						
4. Prawidłowo posługuje się sztucami (łyżką, widelcem, nożem) *						
5. Myje ręce z zachowaniem kolejnych etapów.						
• prawidłowo myje zęby						
• posługuje się chusteczką do nosa						
• dba o wygląd włosów						
6. Zwraca uwagę na schludność wyglądu.						
7. Utrzymuje ład i porządek w swoim otoczeniu.						



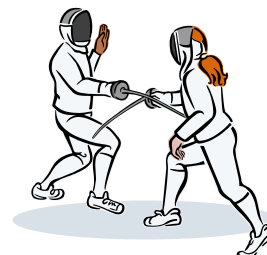
ZNAMY RÓŻNE DISCYPLINY SPORTOWE - SPOTKANIE Z INSTRUKTOREM SZERMIERKI

Data: 28.09.2010r.

Grupa: 4 – latki

Prowadząca: mgr Dorota Kubiak

Temat zajęcia: „*Lubimy zabawy ruchowe i sport*”.



Cele ogólne:

- wiązanie opisu słownego z treścią obrazka,
- wzbogacanie słownika o nazwy dyscyplin sportowych,
- wzbudzanie zainteresowania sportem,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej.

Cele operacyjne:

- dziecko rozumie znaczenie symboli oznaczających dyscypliny sportowe,
- układa historyjkę obrazkową zgodnie z chronologią wydarzeń,
- zna różne dyscypliny sportowe,
- przestrzega reguł zabawy,
- współdziała w grupie,
- zna i rozumie przysłowia: „Sport to zdrowie” i „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

Metody: słowna: rozmowa, żywego słowa, objaśnienia

czynna: zadań stawianych do wykonania i kierowania działalnością
dziecka,

oglądowe: pokaz

Formy: zbiorowe, indywidualne

Środki dydaktyczne: obrazki przedstawiające dzieci uprawiające różne dyscypliny sportowe, historyjka obrazkowa „Gra w piłkę nożną”, piłki, słupki, krążki, wiersz M. Dobosz „Sport to zdrowie”.

Zagadnienia programowe:

1. 3. Przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych),
3. 3. Uważnie słucha, pyta o niezrozumiałe fakty i formułuje dłuższe wypowiedzi o ważnych sprawach,
4. 2. Grupuje obiekty w sensowny sposób (klasyfikuje je) i formułuje uogólnienia typu: to do tego nie pasuje, te obiekty są podobne, a te są inne,

5. 5. Uczestniczy w zajęciach ruchowych, zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej,
8. 3. Tworzy muzykę przy użyciu instrumentów perkusyjnych (i innych przedmiotów), improwizuje ją ruchem,
14. 2. Potrafi uważnie patrzeć (organizuje pole spostrzeżeniowe), aby rozpoznać i zapamiętać to, co jest przedstawione na obrazkach.

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

1. **Przywitanie dzieci wyliczanką:** „*Gimnastyka to podstawa, to dla dzieci ważna sprawa, ręce w górę, w przód i w bok, skłon do przodu, przysiad, skok*”.
2. **Dyscypliny sportowe.** Przeglądanie obrazków, określanie, co robią dzieci. Nadawanie imion dzieciom. Dzieci nazywają dyscypliny sportowe i określają, jakie akcesoria są potrzebne do ich uprawiania.
3. **Historyjka obrazkowa „Gra w piłkę nożną”.** Dzieci opowiadają, co dzieje się na obrazkach. Nauczyciel opowiada o jednym obrazku, dzieci odgadują, o którym obrazku mówi naucz. Układanie historyjki obrazkowej zgodnie z chronologią wydarzeń.
4. **Rozmowa „Mój ulubiony sport”.** Nauczyciel wyjaśnia znaczenie przysłów: „Sport to zdrowie” i „W zdrowym ciele, zdrowy duch”. Dzieci odpowiadają na pytania: Co to jest sport?, Dlaczego sport jest taki ważny?, Jaki jest mój ulubiony sport?. Budują samodzielnie wypowiedź opierając się na własnych doświadczeniach.
5. **Wysłuchanie wiersza M. Dobosz „Sport to zdrowie”.**

*Sport, to zabawa.
Sport to bardzo ważna sprawa.
Bo kto sportu nie uprawia,
Zdrowia, siły nie posiada!
Sportów wiele znamy przecież.
Więc do dzieła, drogie dzieci.
Piłka, narty, deskorolka to nie ważne!
Ważny ruch jest moi mili,
Byśmy wszyscy zdrowi byli.*
6. **Rozmowa z zaproszonym gościem – instruktorem szermierki panem Tomaszem Pigułą.** Zaprezentowanie przez uczniów prawidłowej postawy szermierczej, stroju oraz ekwipunku (maska, florety). Szermierka to sport, który uczy koncentracji, zdyscyplinowania, szybkości, koordynacji ruchów, refleksu. Szermierkę można porównać do dawnych pojedynków rycerskich.

Pan Tomasz zaprezentował na swój dres olimpijski w kolorze biało czerwonym, z godłem na piersi. Dzieci miały możliwość pod opieką instruktora wczuć się w rolę zawodników (strój i szabla). Być może w przyszłości któreś z naszych przedszkolaków zainteresuje się tą dziedziną sportu, jaką jest szermierka.

7. Zabawa z piosenką „Rozgrzewka”. Dzieci inscenizują ruchem tekst piosenki.

*Raz, dwa, trzy, cztery,
Skłon i przysiad, skok i siad.
Dziś w przedszkolu gimnastyka,
Każdy będzie rad.
Poruszymy wszystkie mięśnie,
Przeciagniemy stawy,
żeby potem iść z ochotą do innej zabawy.
Raz, dwa, trzy, ćwiczę ja, ćwicz i ty.*

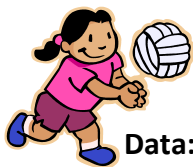
8. Zabawa ruchowa z elementami równowagi „Slalom z piłką”. Dzieci podzielone na dwa zespoły ustawione są w rzędach, jedno za drugim. Zadaniem dzieci jest przetoczyć piłkę pomiędzy 4 słupkami okrążając ostatni. Drużyna, która zakończy, jako pierwsza wygrywa.

9. Zabawa kształtująca koordynację wzrokowo – ruchową „Rzut do celu”. Dzieci podzielone na dwa zespoły. Kapitanowie drużyn trzymają plastikowe szable, reszta dzieci kolejno trafia rzucając kółkiem od sersa. Drużyna, która zakończy zadanie, jako pierwsza wygrywa.

10. Zakończenie zajęcia. Podziękowanie panu instruktorowi za udział we wspólnych zabawach ruchowych.

SCENARIUSZ ZABAW RUCHOWYCH NA PLACU PRZEDSZKOLNYM

„BAW SIĘ RAZEM Z NAMI”



Data: 11.06.2010r

Prowadząca: Katarzyna Kolska

Grupa: 4 – latki

Temat zajęcia: Organizacja zabaw ruchowych dla dzieci na placu przedszkolnym.



Cele:

- chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach ruchowych,
- rozumie potrzebę ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- przestrzega zasad obowiązujących w zabawach i grach ruchowych,
- jest sprawne ruchowo,
- rozumie zasady sportowej rywalizacji,
- segreguje odpady,
- rozumie konieczność znaczenia wody dla życia i jej ochrony.

Treści programowe:

- **Nasza sprawność ruchowa:** uczestniczenie w zabawach ruchowych kształtujących postawę orientacyjno – porządkowych, bieżnych, z elementami skoku, podskoku, z elementami rzutu, chwytu, równoważnych;
- **Nasze bezpieczeństwo, na co dzień:** bezpieczne korzystanie z urządzeń znajdujących się na placu zabaw.

Podstawa programowa:

- **1.2.** Przestrzeganie reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i sytuacjach zadaniowych, a także szlachetnie rywalizować).
- **5.3.** Jest sprawne ruchowo.
- **5.4.** Jest na tyle zahartowane, aby uczestniczyć w zajęciach, zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym.

Metoda: słowna – polecenia nauczycielki

czynna – zadań stawianych dzieciom do wykonania.

Forma pracy: praca z całą grupą.

Środki dydaktyczne: magnetofon, płyta CD, gazety, obręcz – hula – hop, pojemnik na papier, lina, lusterka, papierowe kwiaty, medale dla dzieci „Akademia zdrowia”, karta pracy „Żyjmy zdrowo i wesoło”, wiaderka i łopatki, kubki z wodą, kreda, sportowy strój dzieci i nauczycielki, gwizdek, cyfrowe oznakowanie stanowisk do zabaw.

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie i zaproszenie dzieci do zabaw na placu przedszkolnym.
2. Rozgrzewka przy muzyce połączona z ćwiczeniami oddechowymi.
3. **Zabawy z gazetami** – rozdanie dzieciom gazet:
 - **„Skłony i skręty”** – *dzieci otrzymują gazety i stojąc na nich wykonują przysiady, skłony oraz skręty tułowia.*
 - **„Papierowe kule”** – *dzieci ugniatają z gazet papierowe kule, które potrzebne będą do następnej zabawy.*
 - **„Podrzuc i złap”** – *dzieci podrzucają papierowe kule i starają się złapać je tak, by nie upadły na ziemię – to samo ćwiczenie dzieci wykonują z dodatkowym klaśnięciem w dłoń.*
 - **„Skoki z kulą”** – *dzieci podzielone na dwa rzędy według kolorowych oznaczeń. Zabawa polega na tym, że na sygnał N. dzieci kolejno wykonują skoki obunóż z gazetą między nogami do wyznaczonego miejsca – hula – hop, do którego wrzucają papierowe kule, po czym wracają do swojego rzędu. Zwycięża ten rząd, który pierwszy wykona zadanie. Następnie dzieci mają za zadanie sprzątnąć gazetowe kule do pojemnika z napisem papier. (Zwrócenie uwagi na konieczność segregacji odpadów).*
4. **Zabawa „Siłacze” – przeciąganie liny.** W zabawie biorą udział dwie drużyny. Boisko podzielone na dwie części tak, aby wyraźnie było widać jego środek. Na znak N. obie drużyny chwytają linę i na sygnał zaczynają ją ciągnąć. Wygrywa ta drużyna, której uda się przeciągnąć je na swoją część boiska.
5. **Zabawa „Lusterka”.** Zadanie polega na tym, aby dzieci trafiły promieniem słońca na wskazany przedmiot.
6. **Zabawa „Raki” – zabawy z liną.** Na sygnał N. dzieci przechodzą tyłem po linii. Wygrywa drużyna, która pierwsza zakończy przejście tyłem po linii.
7. **Zabawa z liną – „Sadzenie kwiatów”.** Ustawienie w szeregu obu drużyn. Na sygnał N. dzieci biegną i kładą papierowe kwiatki na wyznaczonej linii. Wygrywa ta drużyna, której się to udało wykonać szybciej i dokładniej.
8. **Zabawa „Przenoszenie wody”.** Dzieci ustawione w szeregu na linii startu. Każde dziecko trzyma w ręce plastikowy kubeczek pełen wody. Na sygnał wszyscy stratają do linii mety starając się nie stracić wody, jaką mają w swoich kubkach. Wygrywa ten, kto przyniósł na metę najwięcej wody. Pozostałą w kubkach wodą dzieci podlewają drzewka, które sadziły na placu na Dniu Rodziny.
9. **Zabawy w piaskownicy – „Przejście z przeszkodami”.** Dzieci wskakują na obramowanie piaskownicy i jeden raz przechodzą całą piaskownicę dookoła z ramionami wyciągniętymi w bok. W trakcie przejścia N. wydaje kilka poleceń zatrzymania się i wykonania obrotu wokół siebie. Utrudnieniem zabawy będzie kolejno przejście po obramowaniu piaskownicy i przekroczenie po drodze ustawionych przeszkód – łopatek i wiader.
10. **Zabawa „Kto zwinniejszy”** – zadaniem dzieci jest przejście pod ławeczką tak, aby jej nie dotknąć.

11. Zbiórka i zakończenie zajęcia. Wyróżnienie dzieci, które poprawnie wykonywały wszystkie ćwiczenia. Rozdanie medali – „Akademia zdrowia” a po przyjęciu do sali kart pracy do wykonania „Żyjmy zdrowo i wesoło”.

SCENARIUSZ SPOTKANIA INTEGRACYJNEGO POD HASŁEM „DLACZEGO I JAK DBAMY O HIGIENĘ RĄK”



Data: 16.10.2017r.

Grupa: Biedronki, Żyrafki

Prowadzące: Hanna Matuszak, Dorota Kubiak

Temat: „Ręce często myjemy, dlatego długo żyjemy” – celebrowanie Światowego Dnia Mycia rąk.

Cele ogólne:

- kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych,
- utrwalenie prawidłowej techniki mycia rąk,
- zminimalizowanie zagrożeń chorobami przenoszonymi przez brudne ręce,
- uświadomienie dzieciom konieczności przestrzegania higieny osobistej i częstego mycia rąk ciepłą wodą i mydłem,

Cele operacyjne: dziecko:

- dba o higienę poprzez codzienne mycie rąk: zwłaszcza po pobycie w toalecie, po zabawie na podwórku, z psem oraz po wytarciu nosa,
- potrafi wymienić środki czystości potrzebne do mycia rąk,
- dzieli słowa na sylaby (4 latki)
- wyróżnia pierwszą głoskę w wyrazie (5, 6 latki)
- uważnie słucha zagadek, potrafi rozwiązać zagadki słuchowe,
- potrafi współdziałać w grupach kilkuosobowych, wspólnie układa pocięty obrazek na 4 części (4 latki) oraz na 6 części (5,6 latki),
- wie, że mycie rąk jest konieczne, aby uniknąć różnych chorób (np. chorób układu pokarmowego i oddechowego);
- wie, że należy oszczędzać wodę;
- bierze aktywny udział w zabawach badawczych z wykorzystaniem mydła;
- potrafi wyciągnąć wnioski z przeprowadzonych doświadczeń;
- współpracuje z kolegami i koleżankami podczas tworzenia plakatu „Ręce często myjemy, dlatego dłużej żyjemy”.

Treści z podstawy programowej:

I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka.

- 1) Zgłasza potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne.
- 2) Wykonuje czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie, w tym czynności precyzyjne;
- 5) Uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych;

III. Społeczny obszar rozwoju dziecka.

- 8) Obdarza uwagę inne dzieci i osoby dorosłe;
- 9) Komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi;

IV. Poznawczy obszar rozwoju dziecka.

2) Wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu z pomocą języka mówionego, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci, rozróżnia głoski na początku i końcu w wybranych prostych fonetycznie słowach.

- 5) Odpowiada na pytania, recytuje wierszyki, rozwiązuje zagadki;
- 7) Eksperymentuje rytmem, śpiewa piosenki, porusza się przy muzyce i do muzyki;
- 8) Wykonuje własne eksperymenty graficzne farbą, kredką, ołówkiem, mazakiem.

Metody:

- podająca, eksponująca (przykład z praktycznym działaniem – mycie rąk),
- aktywizująca – burza mózgów, gra dydaktyczna,
- programowa (użycie komputera, książki)

Formy: indywidualna, w małych grupach, zbiorowa

Pomoce dydaktyczne: obrazek z bakteriami, książki, czasopisma z ilustracjami brudnych rąk, melodia lub piosenka „Jedzie pociąg”, piosenka na Cd lub wiersz „Gimnastyka”, plansza na przyznawanie punktów z obrazkami (ćwiczące dziecko, robaczek, instrukcja mycia rąk, mycie rąk, mydło) punkty kropelki wody lub mała piłeczka, przybory toaletowe: szampon, mydło, ręcznik, obrazek wody, obrazek prysznic, piosenka „Mydło lubi zabawę”, komputer, magnetofon, puzzle, pomoce do doświadczeń: głęboki talerz, pieprz, woda, mydło w płynie, mleko, barwniki spożywcze, patyczki higieniczne, rękawiczki: biała i czarna, treść inscenizacji: „Dwie rączki”, szarfy.

Przebieg zajęć:

1. Zabawa powitalna na melodię piosenki: „Panie Janie”, każde dziecko po kolei śpiewa i zawiązuje się koło.

„Czyste ręce, czyste ręce dzisiaj mam, dzisiaj mam
tobie Olu (.....) tobie Olu (....) rączkę, swoją dam, swoją dam!”

2. Wprowadzenie do tematu inscenizacją pt. „Dwie rączki”. (Nauczyciel nakłada na jedną rękę rękawiczkę białą a na drugą czarną i ręce prowadzą dialog)

B: Witam koleżanko! Jadłaś już śniadanko?

Cz: Witam, witam ... źle się czuję, co śniadanko? Och żartujesz!

B: No tak, jak tu chlebek wziąć do ręki, która przecież brudna cała pewnie w błotku się taplała, babki z piasku też stawiała, kotka, pieska dotykała!

Cz: Tak, tak i to nie jest wszystko jeszcze, bo łapałam rączką wreszcie: kredki, buty, lalki, miśki, potem szafki, włosy Kryśki, tego Tadzia, co tak biega, ale fajny jest kolega! A i zapomniałam sobie, że drapałam się po głowie!

B: O to wiele już się działo, wybrudziłaś swoje ciało, twoja skóra brudna, czarna, marna twoja dola, marna! Jeśli teraz zjesz kromeczkę to obawiam się troszeczkę, że przeniesiesz wnet do brzuszka złe bakterie na okruszkach. Będzie boleć brzuszek dzieci, kiedy brud do środka wleci! A słyszałaś taką rzecz: można z brudu grypę mieć!

Cz: Co mam robić? Poradź proszę tego brudu już nie zniosę!

B: Sprawa prosta, co tu kryć trzeba dobrze ręce myć!

Cz: Ale jak? Ale jak? Czy do góry? Czy na wspan? Z wodą? Może bez? Czy na sucho można też?

B: Ja się tego nauczyłam, kiedy w przedszkolu byłam. Dzieci pokazały mi zrobić mycie rączek nauczyły!

Cz: Ja zostaję tu dziś z wami by nauczyć się prawidłowo rączki myć aby zdrowym być!

3. „Mydło i ręczniki”- zabawa muzyczno-ruchowa, jedno dziecko jest mydełkiem (plakietka) pozostałe to ręczniki (kolorowe szarfy), muzyka w tle, dzieci swobodnie biegają na pauzę wszystkie dzieci łączą się szarfami z mydełkiem.

4. **Dzieci ustawiają się w pociąg i przy melodii „Jedzie pociąg”** podróżują po różnych stacjach, zmieniając kolejno stacje, a stacją docelową jest stacja „Myjemy ręce”. Stacje są rozłożone po całej sali w różnych miejscach, obrazki z zadaniami są widoczne dla dzieci. Nauczyciel wyjaśnia, w jaki sposób przechodzimy do kolejnej stacji oraz za co będą przyznawane punkty, aby zmotywować dzieci do zabawy. Za każde wykonane prawidłowo zadanie na tablicy (planszy przygotowanej z symbolem każdej ze stacji) nauczyciel lub dyżurny przykleja punkt w postaci kropelki wody.
5. **Stacja nr 1. Chcemy być zdrowi:** (symbol na planszy – ćwiczące dziecko)
- Zabawa ruchowa z wykorzystaniem rymowanki lub piosenki na CD „Gimnastyka”:
Gimnastyka – ważna sprawa (marsz po obwodzie koła)
Dla nas dzieci to zabawa (zwrot twarzami do siebie po obwodzie koła)
Ręce w górę (ręce do góry)
Ręce w bok (ręce w bok) Krok do przodu (krok do środka koła)
Przysiad, skok (wg poleceń..)
Ręce w górę, ręce w bok, krok do tyłu przysiad skok (wg poleceń...)
6. **Stacja nr 2. Bakterie na naszych rękach** (symbol na planszy – robaczki)
- Zatrzymujemy się przy planszy brudnych rąk oraz przy obrazku ręki, na której są bakterie widoczne pod lupą – (źródło: Akademia Zdrowego Przedszkolaka)
 - **Zabawa „Burza mózgow”**, Kiedy mamy brudne ręce? Co możemy mieć na rękach, kiedy są brudne? – wypowiedzi dzieci. By podczas dyskusji nie powstawał chaos, głos ma ta osoba, do której nauczyciel rzuci małą piłeczkę.
 - Przykłady wypowiedzi dzieci: ręce są brudne, gdy coś zjemy, gdy się bawimy na podwórku.
 - Nauczyciel dopowiada, że takie bakterie, kiedy dostaną się do naszych ust, gdy wkładamy brudne palce do buzi mogą powodować choroby, ból brzuszka, katar. Gdy ktoś jest chory i na nas kicha to wtedy się zarażamy a bakterie „lądują” wtedy na naszych rękach i ciele. Co musimy zrobić aby się ich pozbyć???
 - Nauczyciel czyta wiersz z plakatu „Powiedz grypie stop” – Szkoła Czystych Rąk – Grypo nie chcemy cię w naszym domu... Wiersz można trochę zmodyfikować, aby skupić uwagę dzieci. Dzieci najpierw uczą się rymowanki powtarzając za nauczycielem wers: „I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć! (mówią wszyscy)
*Grypo nie chcemy cię w naszym domu.
Czy to w przedszkolu, szkole czy w domu grypy nie chcemy!
I niech wirusy idą stąd prędko, bo piękne słońce i jesień taka to czas zabawy dla przedszkolaka.
I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć! (mówią wszyscy)
Kto lubi kichać, kaszleć, chorować? I z termometrem się kolegować?
My nie lubimy, więc pamiętajcie, co mówią starsi „o zdrowie dbajcie!”
I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć! (mówią wszyscy)
A gdy gorączka, kaszel i katar dopadnie mamę, tatę czy brata to im przypomnij.
Kichaj w chusteczkę, myj często ręce i do lekarza idź jak najprędzej.
I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć! (mówią wszyscy)
I jeśli czujesz się nie najlepiej pozostań w domu, to bardzo ważne by przez kichanie nie szkodzić nikomu. A potem wracaj szybko do zdrowia, bo zawsze czeka zabawa dobra! I aby zdrowym ciągle być – trzeba pamiętać i ręce myć! (mówią wszyscy) (przechodzimy do kolejnej stacji)*
7. **Stacja nr 3. Kiedy myjemy ręce?** (symbol na planszy – dziecko myjące ręce)
- Ćwiczenie koordynacji wzrokowo – ruchowej – puzzle zadanie w małych grupach kilkuosobowych
 - Nauczyciel tworzy puzzle z obrazków, „Kiedy myjemy ręce?”
WAŻNE, aby każdy obrazek był wydrukowany na innym kolorze kartki (jasnozielona, jasnoniebieska itd.) (Jeśli dzieci w grupie są w różnym wieku, można umiejętnie tak rozdać

kolory puzzli, aby starsze dzieci miały więcej elementów do ułożenia, a młodsze mniej). Grupy dzieli się w ten sposób, że każde dziecko otrzymuje jeden element z puzzli. Dzieci poruszają się swobodnie po sali podczas trwania melodii lub bębienka na hasło „szukamy swojego koloru” – dzieci szukają osób, które mają puzzle w tym samym kolorze kartki. Tworzą grupki i składają obrazki.

8. Stacja nr 4. Przybory toaletowe – zagadki słuchowe (symbol na planszy – obrazek mydła)

- Dzieci siedzą w kole wyciszone nauczyciel czyta zagadki, dzieci, które się zgłoszą odpowiadają. Po każdej zagadce i odgadnięciu przez dziecko, nauczyciel pokazuje obrazek z odpowiedzią bądź przedmiot, o którym mowa w zagadce.
- **Zagadka 1** *Zagadka to łatwa więc pomyślcie dzieci, gdy kurek odkręcisz to już z kranu leci. Pijesz ją, co dzień używasz do mycia bez niej nie byłoby na ziemi życia (woda)*
- **Zagadka 2** *Choć się pieni to nie ze złości, tylko z zamyłowania do czystości. (mydło)*
- **Zagadka 3** *Spogląda z wysoka na kurki, na wannę, gdy go używasz udaje fontannę (prysznic)*
- **Zagadka 4** *Dobrze się pieni, czasem szczypie w oczy lecz dla twych włosów jest przeuroczy (szampon)*
- **Zagadka 5** *Wisi w łazience wycierasz nim ręce (ręcznik)*
- Dzieci spoglądają na obrazki leżące przed nimi na dywanie i dzielą wskazany przez nauczyciela przedmiot na sylaby – dzieci młodsze, dzieci starsze podają pierwszą głoskę w wyrazach.

9. Stacja nr 5. Zabawy badawcze z wykorzystaniem mydła: woda, mydło, pieprz.

Przygotowanie. Do eksperymentu potrzebne będą: talerz, woda pieprz oraz mydło w płynie.

Przebieg doświadczenia.

Na talerz nalewamy nieco wody. Posypujemy wodę pieprzem, równo po całej powierzchni. Dotykamy wody palcem i nic się nie dzieje – pieprz dalej pokrywa całą powierzchnię cieczy. Następnie moczymy palec w mydle i ponownie dotykamy nim powierzchnię wody. W momencie, gdy palec dotknie powierzchni cieczy, pieprz migruje w kierunku brzegów naczynia, jakby uciekał.

Wyjaśnienie

Brud i bakterie na naszym ciele utrzymują się wskutek tłuszczu wydzielanych przez skórę, jakich nie potrafi pozbyć się sama woda. Mydło składa się ze związków chemicznych, których właściwości ułatwiają brudowi oderwanie się od skóry, które potem zostają zmyte wodą. A wszystko po to byśmy byli czystszy.

Przygotowanie

Do eksperymentu potrzebne będą: głęboki talerz, mydło w płynie w małym pojemniku, mleko, barwniki spożywcze różno kolorowe, patyczki do uszu.

Przebieg doświadczenia

Do talerza nalewamy mleko, tak, aby zakryło dno talerza. Wlewamy barwnik spożywczy - odpowiada on "brudowi", który trzeba zmyć. Patyczek do uszu zatapiamy w płynie do mycia naczyń i wkładamy do talerza (tak, aby dotknął dna), następnie przyciskamy.

Wyjaśnienie

By wyjaśnić jak działa mydło wystarczy iść pod kran z brudnymi rękoma. Mydło usuwa tłuszcz, którym jest np. pot z ciała człowieka, (do którego przyklejają się różne inne "brudy") czy resztki na naczyniach z obiadu.

10. Praca w grupach- wykonanie plakatów nt. „Ręce często myjemy,

dlatego długo żyjemy” techniką kolażu. Ukazanie na plakatach sytuacji w których należy umyć ręce (po spacerze, po zabawie, przed posiłkami, po zajęciach plastycznych, po załatwieniu potrzeb fizjologicznych itp.). Porządkowanie swoich stanowisk pracy oraz dokładne umycie rąk.