

Klub Zdrowego Przedszkolaka



W roku szkolnym 2022/23 nasze przedszkole przystąpiła do wojewódzkiego projektu edukacyjnego organizowanego przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego Klub Zdrowego Przedszkolaka.

Projekt realizowany jest od lutego do maja 2023 r., a jego głównym celem jest wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci poprzez propagowanie zdrowego stylu życia w placówkach przedszkolnych. Zajęcia uwzględniały 5 kroków związanych z różnymi zagadnieniami:

1. Zdrowe żywienie.
2. Aktywność fizyczna.
3. Szkoła czystych rąk i walka z wirusami i bakteriami.
4. Promieniowanie słoneczne - Brązowo, ale czy zdrowo.
5. Rodzaje dymów - Czyste powietrze wokół nas.

ŻYWIENIE NA WAGĘ ZDROWIA

Dzieci podczas zajęć zostały zapoznane z piramidą żywienia, dowiedziały się jakich produktów należy dostarczać organizmowi najwięcej, a których powinno się unikać. Następnie same układały kolejne piętra piramidy żywienia. Kolejnym tematem były walory odżywcze mleka i produktów mlecznych. Kolejnym tematem była woda jako źródło życia. Dzieci wiedzą, jak ważna jest woda w życiu człowieka, ale również zwierząt i roślin. Przedszkolaki dowiedziały się co to jest zdrowa żywność oraz jak ją odróżnić od niezdrowych produktów. Niezwykle pomocne okazały się ilustracje przedstawiające produkty zdrowe oraz niezdrowe, którymi dzieci mogły swobodnie manipulować, dokonywać na nich podziału.

Na podstawie ilustracji, zabaw dydaktycznych, ruchowych, zagadek i wierszy zaprezentowanych podczas zajęć dzieci znalazły odpowiedź na pytanie: co to znaczy, że żywność ma wysoką jakość? I dlaczego zdrowe i ekologiczne produkty nie zawsze mają idealny wygląd?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI

Dzieci wiedzą, że aby być zdrowym nie wystarczy tylko dbać o zdrową dietę. Należy również zadbać o naszą aktywność fizyczną, trzeba ćwiczyć i korzystać z ruchu jak najwięcej. Dlatego każdego dnia dzieci uczestniczyły w ćwiczeniach porannych, zabawach ruchowych na świeżym powietrzu i spacerach. A kiedy w naszym przedszkolu organizowane są zawody sportowe, nie brakuje chętnych do udziału w nich. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu również zostały przyjęte przez dzieci z entuzjazmem.



SZKOŁA CZYSTYCH RĄK I WALKA Z WIRUSAMI I BAKTERIAMI

Dzieci podczas zajęć dowiedziały się, że przyczyną wielu chorób są wirusy i bakterie. Poznały drogi rozprzestrzeniania się wirusów i bakterii poprzez: kichanie, brudne ręce, zabawę, dotykание tych samych zabawek. Uczyły się prawidłowego mycia rąk po skończonej zabawie, po wyjściu z toalety, po powrocie z podwórka i przed posiłkami. W ramach projektu w Krajowym dniu Szczepień Ochronnych została przeprowadzona akcja informacyjno – edukacyjna dla dzieci na temat szczepień. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się jak należy chronić się przed koronawirusem i innymi wirusami oraz w jaki sposób dbać o

higienę w reżimie sanitarnym. Dzieci zostały zapoznane z tematem; jak działają szczepienia i dlaczego są niezbędne do zachowania zdrowia od wczesnego dzieciństwa do późnej starości.

BRĄZOWO ALE CZY ZDROWO

W trosce o zdrowie przedszkolaki zostały zapoznane również z tematem bezpiecznego korzystania z kąpiei słonecznych. Dzieci dowiedziały się jakie skutki może mieć długotrwałe przebywanie na słońcu, poznały sposoby ochrony przed słońcem. Dzieci wiedzą w jakich godzinach można przebywać na słońcu, wiedzą co trzeba zabrać ze sobą na plażę, aby bezpiecznie przebywać na słońcu.

UNIKANIE SZKODLIWEGO DYMU

Wykorzystując plakat dzieci zostały zapoznane z różnymi źródłami dymu. Przedszkolaki dowiedziały się, że dym jest szkodliwy dla zdrowia i dlatego nie należy przebywać w zadymionym pomieszczeniu. Podczas pracy w grupach dzieci tworzyły plakaty dotyczące różnych rodzajów dymu.

Podczas udziału w projekcie edukacyjnym „Klub zdrowego przedszkolaka” dzieci mają okazję wziąć udział w wielu działaniach takich jak pogadanki, warsztaty, quizy, zagadki, zajęcia muzyczne, plastyczne, sportowe oraz zajęcia z wykorzystaniem tablicy multimedialnej i dywanu świetlnego.