

Projekt Zdrowe dzieci



30 listopada odbyły się zajęcia z projektu "Zdrowe dzieci", który ma na celu promowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych wśród dzieci i ich rodziców. Bazując na piramidzie żywienia pokazano dzieciom jak w wybierać zdrowe posiłki. Projekt ma na celu także zwiększenie aktywności ruchowej jako normy codziennej dawki zdrowia.

Starszaki w ramach projektu realizowały temat "Detektyw Witaminka i sekret dobrego zdrowia" podczas którego przyglądały się "Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dzieci i młodzieży". Poznały kolejne piętra tej piramidy. Dowiedziały się jak prawidłowo komponować jadłospis, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Rozmawiały o rzeczach służących zdrowiu, jak również o tych, które niszczą nasze zdrowie. Wskazywały największą cegiełkę, która jest pierwszym stopniem piramidy - miejsce aktywności fizycznej. Podawały przykłady codziennych aktywności ruchowych. Wysłuchały opowiadania o przygodzie Detektywa Witaminki, mówiące o tym jak bardzo ważny dla zdrowia jest ruch, który nie tylko poprawia nasze zdrowie i kondycję, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Osoby, które się ruszają mają też więcej energii i lepszy humor. Następnie przedszkolaki przystąpiły do rozgrzewki, by później wykonać pięć zadań przygotowanych przez Detektywa. Wszyscy z wielkim zaangażowaniem ćwiczyli i bardzo się starali. Na koniec zajęć wspólnie z nauczycielem odczytali hasło "Ruch to podstawa dobrego zdrowia", które było podsumowaniem zajęć. Starszaki obiecały wychowawczyni, że już zawsze będą dbali o swoje zdrowie. Będą zdrowo się odżywiać oraz codziennie będą się ruszać - ćwiczyć, biegać, skakać, grać w piłkę itd. Mamy nadzieję, że te obietnice każdego dnia będą się spełniać.

U maluszków na zajęciach realizowany był temat "Olimpiada smaków detektywa Witaminki" podczas którego dzieci poznały przedstawicieli sześciu smaków powiązanych z poszczególnymi piętrami Piramidy Zdrowego Żywienia. Zaproszono dzieci do sześciu krain, gdzie miały do wykonania wyzwania, które przeplatane były zadaniami ruchowymi. Pierwsza kraina przedstawiała oleje, które wzmacniają nasz mózg, wzrok i odporność. Wykonano doświadczenie, gdzie wleto olej do szklanki z wodą. Dzieci uważnie obserwowały jak zachowują się płyny względem siebie. Druga kraina przedstawiała jajka, ryby, rośliny strączkowe, które wpływają na naszą krew i ciało. Zrobiono eksperyment gdzie wrzucono surowe i ugotowane jajko do szklanki z wodą. Obserwowano czy jajko pływa, czy opada. Każda następna kraina przedstawiła produkty, które są bardzo ważne dla naszego zdrowia a dzieci wykonały różne zadania, które są z tymi produktami związane np. układano figury geometryczne z fasoli, wykonano owocowe i warzywne memory, wymyślano zadania matematyczne. Wszyscy z zaangażowaniem i z wielką radością uczestniczyli w zajęciach.