

STYCZEŃ

ŻYWIENIOWY TRÓJKĄT – PIRAMIDA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA DLA DZIECI

Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia wraz z 10 zasadami i komentarzami jest prostym, krótkim i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.



JAK ROZUMIEĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Im wyższe piętro Piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Z dużym zaangażowaniem i zaciekawieniem średniaki układały z części żywieniowy trójkąt.



A najstarsze przedszkolaki wykonały sałatkę jarzynową



.....i soki z owoców, warzyw,





kwaśną kapustę.



ZABAWY ZIMĄ

Dzieci z radością powitały pierwszy śnieg.



LUTY

JA I MOJE ZĘBY

Dzieci z najmłodszych grup uczyły się jak prawidłowo myć zęby.



Wykonały również pracę plastyczną - zdrowy ząbek



W ramach realizacji tematyki „Ja i moje zęby” odbyło się wirtualne spotkanie ze stomatologiem.



MARZEC

DBAM O HIGIENĘ OSOBISTĄ

Czynności higieniczne, jak mycie rąk od zawsze miały swoje ważne miejsce w codzienności przedszkolnej. Obecność koronawirusa spowodowała, że jeszcze bardziej zwracamy uwagę na prawidłowe wykonywanie zabiegów higienicznych.



Dzieci systematycznie myły ręce przestrzegając etapów mycia rąk.



INSTYTUCJE SŁUŻBY ZDROWIA

- przychodnia
- szpital
- pogotowie ratunkowe
- apteka

Dzieci poznały pracę
pielęgniarki.
przedszkolaki
lekarski – przyklejały



lekarza i
Najmłodsze
uzupełniały strój
stetoskop.



Poznały pracę ratownika medycznego i zasady udzielania pierwszej pomocy.



Pielęgniarki rozmawiały z dziećmi na temat znaczenia badań profilaktycznych i szczepień.



KWIECIEŃ

NABIAŁ

Nabiał to nazwa grupy produktów żywnościowych, w skład których wchodzi mleko i jego przetwory, czyli: sery, twarogi, jogurty, kefiry, maślanki. Nabiał zawiera wapń – pierwiastek niezbędny do budowy kości i zębów, odgrywa również zasadniczą funkcję w przekazywaniu impulsów nerwowych. Dodatkowo, wszystkie produkty pochodzenia mlecznego zawierają m.in. łatwo przyswajalne przez organizm białko, tłuszcze, sole mineralne i witaminy, takie jak: A, B2, B12, D, przez co odgrywają bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka.

Podróż do mlecznej krainy.

Od mleczka do sereczka





Jajko w roli głównej



MAJ EKOLOGICZNY MIÓD

Miód to produkt pszczeły znany i ceniony od wieków. Jego wyjątkowe właściwości doceniali już starożytni Egipcjanie. Jak powstaje ten drogocenny produkt? O tym, że wytwarzają go pszczoły wie każde dziecko. Szczegóły pozostają jednak dla większości nieznane. W rzeczywistości produkcja miodu jest dużo bardziej skomplikowana. Co ciekawe utrwaliło się wiele mitów na jej temat, często niezgodnych z prawdą.

Te i inne ciekawostki, informacje przekazywał tata Jagódki, p. Marcin Bugajski – leśnik, a z zamięłowania pszczelarz.



POZNAJEMY ZIOŁA

Dzieci poznały właściwości „królowej ziół” – pokrzywy oraz innych ziół szukając ich w ogrodzie przedszkolnym i na łące.
Szukamy ziół w ogrodzie przedszkolnym



Zbieramy zioła na łące



W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH

Aktywność ruchowa dziecka wpływa pozytywnie na jego zdrowie oraz rozwój fizyczny, emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dlatego warto zachęcać malucha do aktywności i zadbać o to, aby kojarzyła mu się ona jak najlepiej i sprawiała mu przyjemność. Przedszkolaki aktywnie spędzają czas na świeżym powietrzu, uczestniczą w różnorodnych grach i zabawach ruchowych.



Rozwijamy sprawność fizyczną podczas ćwiczeń gimnastycznych,



rywalizujemy w salach.....



.....i na powietrzu



Zajęcia sportowe z udziałem zaproszonych gości: trenerów „Galacticos” i „Przedszkolandii”



Ruch jako rekreacja



Zabawy sportowe z uczniami Publicznej Szkoły Podstawowej nr 7
w Ostrowcu Świętokrzyskim



CZERWIEC

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

PIERWSZA POMOC – JAK UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY?

Etapy udzielenia pomocy:

- Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia
- Sprowadzenie/ wezwanie pomocy
- Udzielenie pierwszej pomocy
- Wsparcie psychiczne i komfort termiczny



Poprzez ćwiczenia praktyczne grupy najstarsze utrwały sposoby udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.



SIERPIEŃ

LATO – dary lasu. Odbyła się wycieczka do lasu i spotkanie z leśnikiem, który przedstawił dzieciom zasady bezpiecznego zachowania w lesie i zapoznał przedszkolaków z darami lasu.



W przedszkolu dzieci przyrządzały smaczne dania z owoców leśnych: desery, koktajle, soki





Bezpieczne korzystanie z uroków lata. Dzieci poznały zasady bezpiecznego zachowania się na placu zabaw, nad wodą. Odkonano spotkanie ze strażnikiem miejskim i ratownikiem wodnym w ośrodku „Gutwin” .





WRZESIEŃ

Jestem bezpieczny na drodze

Odbyło się spotkanie z policjantką aspirant sztab. Mają Ćwik i dzielnicowym st. sierż. Wojciechem Gawlikiem. Dzieci dowiedziały się czym funkcjonariusze zajmują się na co dzień i jak wygląda ich codzienna służba. Wysłuchały też policyjnych rad i wskazówek w zakresie bezpiecznego poruszania się na drodze oraz sposobów unikania zagrożeń związanych ze spotkaniem z nieznajomym.



Dzieci podczas zajęć zapoznawały się z elementarnymi zasadami ruchu drogowego. Systematyzowały wiedzę na temat bezpiecznego poruszania się po drodze i umiejętności korzystania z sygnalizacji świetlnej oraz przejść dla pieszych. W trakcie zajęć wykorzystywano filmy edukacyjne, opowiadania, historyjki obrazkowe dzięki którym dzieci poznawały zagrożenia wynikające z niewłaściwego zachowania się na ulicy. Podczas spaceru na pobliskie skrzyżowanie uważnie rozglądaliśmy się szukając poznanych na zajęciach znaków. Przedszkolaki utrwaliły poprawny i bezpieczny sposób przechodzenia przez jezdnię w miejscu gdzie są pasy i sygnalizacja. Obserwowały zachowanie pieszych i pojazdów oraz przechodziły na drugą stronę ulicy z zastosowaniem zasad bezpieczeństwa.





Dzieci utrwały wiedzę i umiejętności związane ze zwracaniem się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia. Rozwijały nawyki i zachowania prowadzące do samodzielności, dbania o zdrowie oraz bezpieczeństwo własne i innych. Utrwały numery alarmowe oraz zasady odpowiedzialnego korzystania z nich. Służyło temu również spotkanie z ratownikiem medycznym panem Kewinem Soboniem i wolontariuszką PCK panią Wiktorią Błaszkwicz. Pod fachowym okiem dzieci mogły stać się „małymi ratownikami”.



PAŹDZIERNIK

Właściwie się odżywiamy

Dzieci podczas zajęć edukacyjnych dowiedziały się jak ważne w życiu człowieka jest właściwe odżywianie, wzbogacone o warzywa i owoce. Poznały wartości zdrowotne i odżywcze poszczególnych produktów. Na zajęciach, samodzielnie pod okiem nauczyciela, przygotowały sałatki owocowe oraz soki.

Przygotowywanie sałatek i soków owocowych



Poznajemy produkty zbożowe pełnoziarniste i ich wpływ na zdrowie

Produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste powinny występować w diecie kilka razy dziennie. Są źródłem cennych składników. Tym lepsze im mniej przetworzone, bo pozbawione zbędnych dodatków. Na listę produktów zbożowych pełnoziarnistych wpisują się: otręby, pieczywo razowe, graham. Dzieci z grupy V i VI zapoznały się z etapami wypieku chleba i upiekły swój pierwszy chleb z dodatkiem siemienia lnianego, słonecznika i dyni.

Pieczenia chleba



LISTOPAD

Zapobiegamy chorobom, dbamy o zdrowie.

Listopad jest miesiącem bardzo kapryśnej pogody i wymaga to od nas abyśmy właściwie dobierali ubrania. Należy pamiętać o tym, aby dobrze zabezpieczyć się przed takimi czynnikami pogodowymi jak: silny wiatr, deszcz czy śnieg. Dzieci stosownie ubrane do warunków atmosferycznych aktywnie spędzały czas na świeżym powietrzu. Wybrały się na spacer do Ogrodu Sensorycznego na os. Ogrody. Na zajęciach edukacyjnych poznały pracę pielęgniarki. Do przedszkola została zaproszona Pani pielęgniarka, która opowiedziała dzieciom o swojej pracy. Zapoznała ich z podstawowymi środkami opatrunkowymi i przyrządami do przeprowadzania badań pacjentów, np. pulsometr, stetoskop. Zwróciła uwagę jaką rolę w zapobieganiu chorobom pełnią szczepienia.



Spotkanie z pielęgniarką



GRUDZIEŃ

Ola mała kuchareczka

Na zajęciach edukacyjnych dzieci poznały zawód kucharza oraz narzędzia niezbędne do jego pracy. Dowiedziały się również, jakie niebezpieczeństwa czyhają podczas przygotowywania potraw, np. oparzenia, skaleczenia itp. Pod okiem nauczyciela samodzielnie wykonały kanapki, piekły ciasteczka wcześniej wycięte przy pomocy różnych form. Atrakcją było upieczenie gofrów, które były pyszne bo wykonały je samodzielnie dzieci.

