„Jak wstąpić do Klubu Zdrowego Przedszkolaka?”

Samorządowe Publiczne Przedszkole
w Poraju Leśne Skrzaty
ul. Jasna 14
42 – 360 Poraj

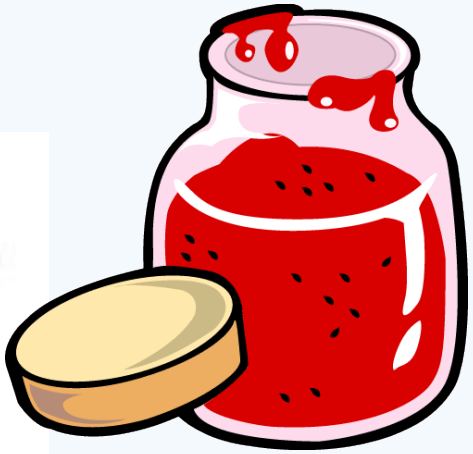
Ale w głowie mi się kręci do zabawy nie mam chęci!
Słaby jestem niesłychanie. Chociaż jadłem dziś śniadanie.

AAA-CHOO!!

Pewnie twoje śniadanie
nie było zdrowe?
Czy jadłeś musli lub płatki zbożowe?
Czy piłeś mleko i jadłeś kromki
ciemnego pieczywa
bo od nich zawsze
energii przybywa?!

Jadłem to co zawsze jem.
Kromki z nutellą i słodki dżem.
Popiłem to coca-colą;
już mnie brzuszek i ząbki bolą.

Coca-Cola
classic



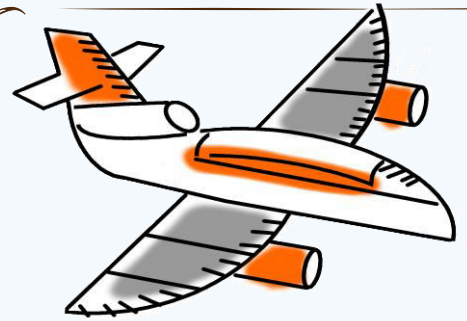
nutella

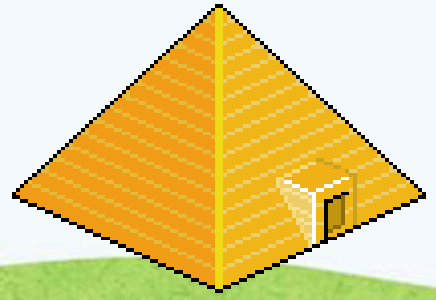
Tadku, Tadku, Ty głuptasie! Dziś na zdrowym żywieniu każdy zna się

Piramida Zdrowia Ci wytłumaczy, co każdy produkt dla zdrowia znaczy
Czego możesz dużo zjeść
A czemu musisz powiedzieć:
„Żegnaj!”, „Cześć!”

Piramida?
Co Ty pleciesz?
Mam do Egiptu
polecieć?

Nie musisz nigdzie lecieć
spójrz na obrazek przecież,
Im wyżej szczytu piramidy
produkt się znajduje.
Tym rzadziej z nim obcujesz.





O, to zaczynam
już rozumieć
te zasady
I wiem dlaczego
byłem ciągle
taki słaby.

Zapoznanie dzieci z „Piramidą Zdrowego Żywienia”.

Kompot wieloowocowy
23.10.2015r.
Kuba Tomzik

TALERZ ZDROWIA

MAGAZYN

JESIENNY
TALERZ
PEŁEN WITAMIN
ŻUCZKI
STOKROTKI
JEŻYKI
SMERFY
PSZCZÓŁKI
ŻABKI

PSZCZÓŁKI
ŻABKI

Zobaczcie, babcia mi kupiła
żelki nowe – cytrynowe, truskawkowe
i pomarańczowe.
Mają kształty owoców prawdziwych.
Dziw nad dziwy!

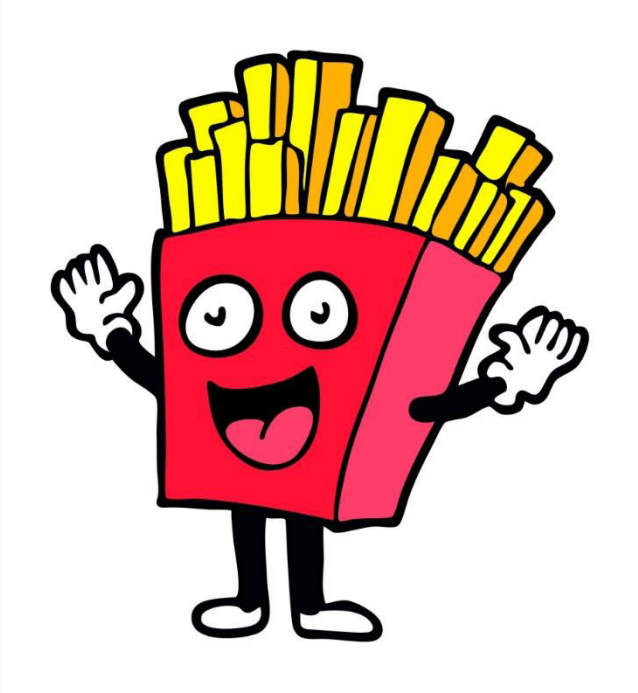
Chociaż te żelki pysznie
smakują. Jednak one ząbki psują.
Mama mi kupuje prawdziwe owoce
Jem z nich sałatkę,
a nawet piję soczek.

Oj Tadek! Tadek!
To jak wygląda
ten Twój obiadek?

Ja jak widzę
prawdziwe owoce
To chowam się
pod kocem!

Za warzywami też
nie przepadam!
Bardzo niechętnie je zjadam.
Nie wspomnę już o szklance
mleka – zawsze przy jego
piciu narzekam.

O teraz mi się przypomniało
Przecież ja frytek jem niemało.
A to są przecież ziemniaki
Więc to jest obiad nie byle jaki.



Stop! Ja tu wykład teraz zrobię
Wszystko wytłumaczę Tobie
wiedzą chłopcy, wiedza dziewczyny
Że owoce i warzywa
to same witaminy!

Odporność nam wzmacniają
o nasze zdrowie dbają
mocne włosy, zęby, kości
i uśmiech na twarzy zawsze gości.

Nie wybrzydzaj więc przy posiłku
to nie kosztuje wiele wysiłku!!

Zwrócenie uwagi na walory odżywcze i zdrowotne owoców, warzyw oraz mleka, szczególnie ważnego w diecie dzieci.

ALL YOU
NEED

Dzisiaj na siłowni byłem
bardzo intensywnie ćwiczyłem
Z wysiłku poty mnie oblały i spocony
byłem cały. Potem poczułem wielkie
pragnienie w wodzie znalazłem
ukojenie.

Dlatego pijcie dużo wody
Dla swojego zdrowia
i urody!

Pijcie ją nie tylko przy wysiłku
sięgajcie po nią w ciągu dnia
bo ona właściwości
zdrowotne ma!

Chociaż nie ma żadnego koloru
Nie sposób nie docenić jej walorów.

Podkreślenie właściwości zdrowotnych codziennego picia odpowiedniej ilości wody.

DZIEŃ WODY

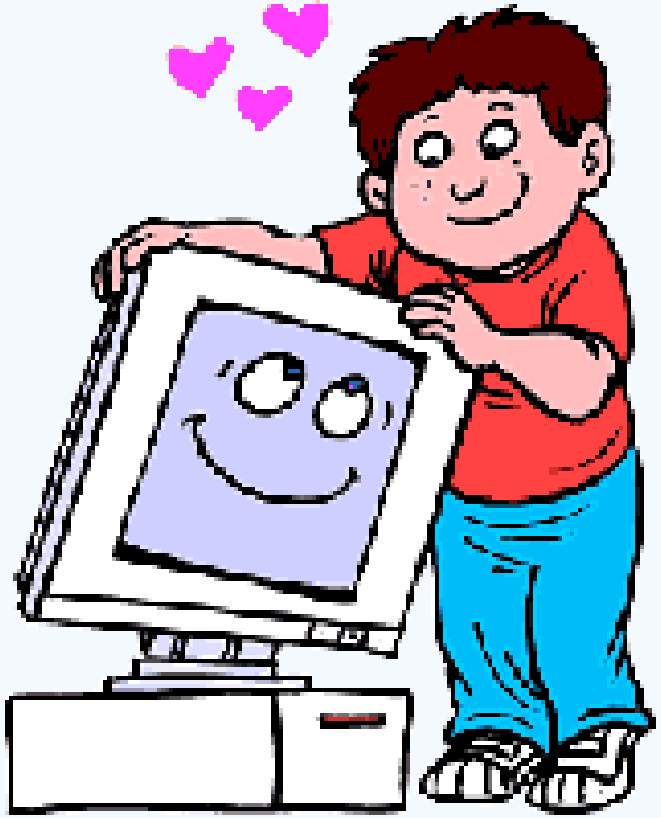
DZIEŃ
WODY
CALIFORNIA
68
SURF CAMP

DZIEŃ WODY

Wyszedłbym dziś na podwórko. Ale słońce jest za chmurką! Sił mi brak, chęci brak. Coś tu jest nie tak!!
Słaby jestem niesłychanie Chociaż jadłem dziś śniadanie.

Popatrz na mnie- ja owsiankę
co dzień zjadam i energii dużo posiadam.
Chętnie jeżdżę na rowerze nie zapominam
też o spacerze. Z kolegami w piłkę gram
O swoją formę bardzo dbam!

A ja jestem Bolek
od spacerów komputer wolę!
Chociaż bolą mnie już plecy
Ja to wszystko robię dla hecy!



Ja kolegi nie poznaję!!
Takich zasad nie uznaję
Ruch to dzisiaj jest podstawa
To jest bardzo ważna sprawa!

Ja jestem giętki, sprytny, gibki
Na dodatek bardzo szybki
Nie choruję, bo organizm swój hartuję!!
Same zdrowe rzeczy zjadam
Na nic groźnego nie zapadam.

Więc gdy chcesz silny być i zdrów
wiedz, że sprawi to tylko RUCH!!
Do tego odżywianie zdrowe
Zyskasz życie lepsze i nowe!

Wiesz, to co mówisz brzmi
wiarygodnie, zakładam koszulkę
dresowe spodnie.
Chociaż słońca dzisiaj jest mało
Pobiegam z chęcią,
pobiegam śmiało!

A na przekąskę jabłuszko zjem
Bo już o zdrowiu dużo wiem!

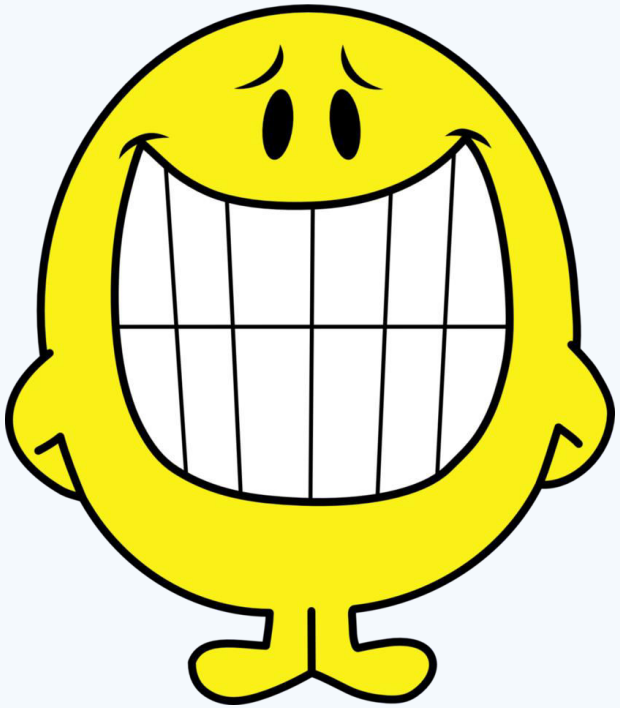
Zachęcanie dzieci do codziennej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.

RADIATOR
SPRINGS

Właśnie wróciłam z podwórka.
Tam nakarmiłam psa Burka.
Trochę z nim pobiegałam.
Jest miły, więc go głaskałam.

No to pamiętasz Olu
Co uczą nas w przedszkolu
zawsze po zabawie z psem
Umyj ręce swe.

Jej, zupełnie zapomniałam.
Rączki przecież umyć miałam,
więc idę do łazienki.
A za przypomnienie „Dzięki!”



W naszym Klubie Zdrowego Przedszkolaka panuje zasada taka: że ręce zawsze myjemy, gdy coś za chwilę zjemy.
Gdy z podwórka wracamy o tym też nie zapominamy.

Zawsze po skończonej pracy
i po zabawie ze zwierzakami,
bo przecież bawimy się rękami.
Ale pamiętamy też myć ręce,
gdy z toalety korzystamy
w łazience.

Tak, tak, wszystko to już wiem.
I teraz właśnie swoje ręce umyć chcę!!

Wyrabianie wśród dzieci potrzeby i nawyków dbania o higienę rąk. Nauczenie dzieci prawidłowego mycia rąk.

TO JEST
DOBRA RADA
WTEDY CIĘ
NIE ZAATAKUJE
ZARAZKOW
GROMADA
MYJ WIEC
RĘCE ILE SIĘ
ABYŚ ZAWSZE ZDROWY
BYŁ!!!

1
2
3
4
5

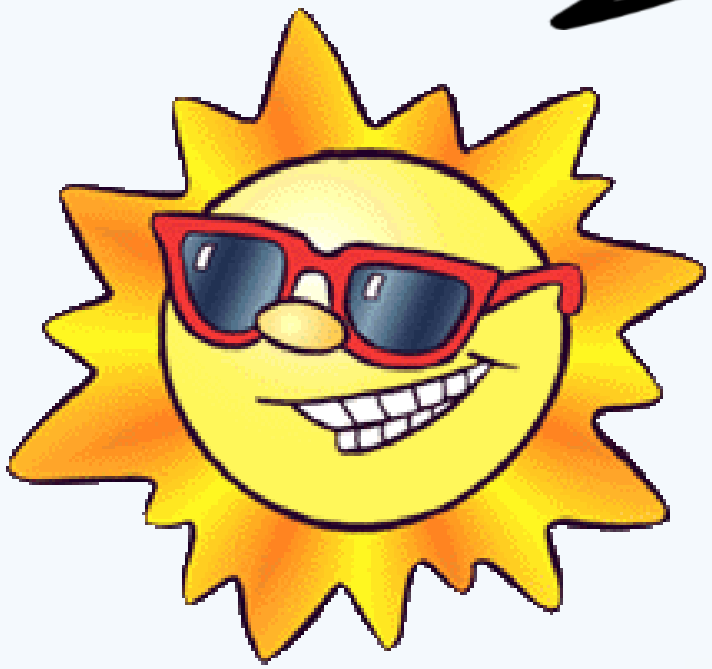
Dziś w Klubie poruszymy
temat konieczny – jak bezpiecznie
korzystać z kąpieli słonecznych.
Wiadomo, gdy słońce latem mocno grzeje,
to każde dziecko się cieszy i śmieje.
Zabawy w piasku, potem w wodzie.
Każdy myśli o ochłodzie.

Ale o ważnej rzeczy
Zapominamy, że o skórę swą nie dbamy!

Brawo Ewo!
Jak słońce mocno świeci, swoją skórę muszą chronić dorośli oraz dzieci.
Ale czy wy wiecie jak?
Bo to trudny temat, fakt.

Brawo Ewo!
Dużo wiesz, czy coś jeszcze powiedzieć chcesz?

Trzeba mieć okulary przeciwsłoneczne i na głowie też coś koniecznie. Ja zakładam kapelusz słomkowy – mam taki różowy, całkiem nowy.



Tak, że jeszcze trzeba kupić krem, z taki specjalnym filtrem, który blokuje szkodliwe promienie – co powodują skóry nawet uszkodzenie!

No a najlepiej pamiętajcie:
słońca dużego unikajcie.
Od 10 do 16 w domu przebywajcie.
A gdy jesteście gdzieś od domu daleko:
gdzieś nad morzem czy nad rzeką
wtedy jasne ubrania zakładajcie
tak przed słońcem się ochraniajcie.

Ponadto szukajcie jakiegoś
schronienia, czyli po prostu cienia!

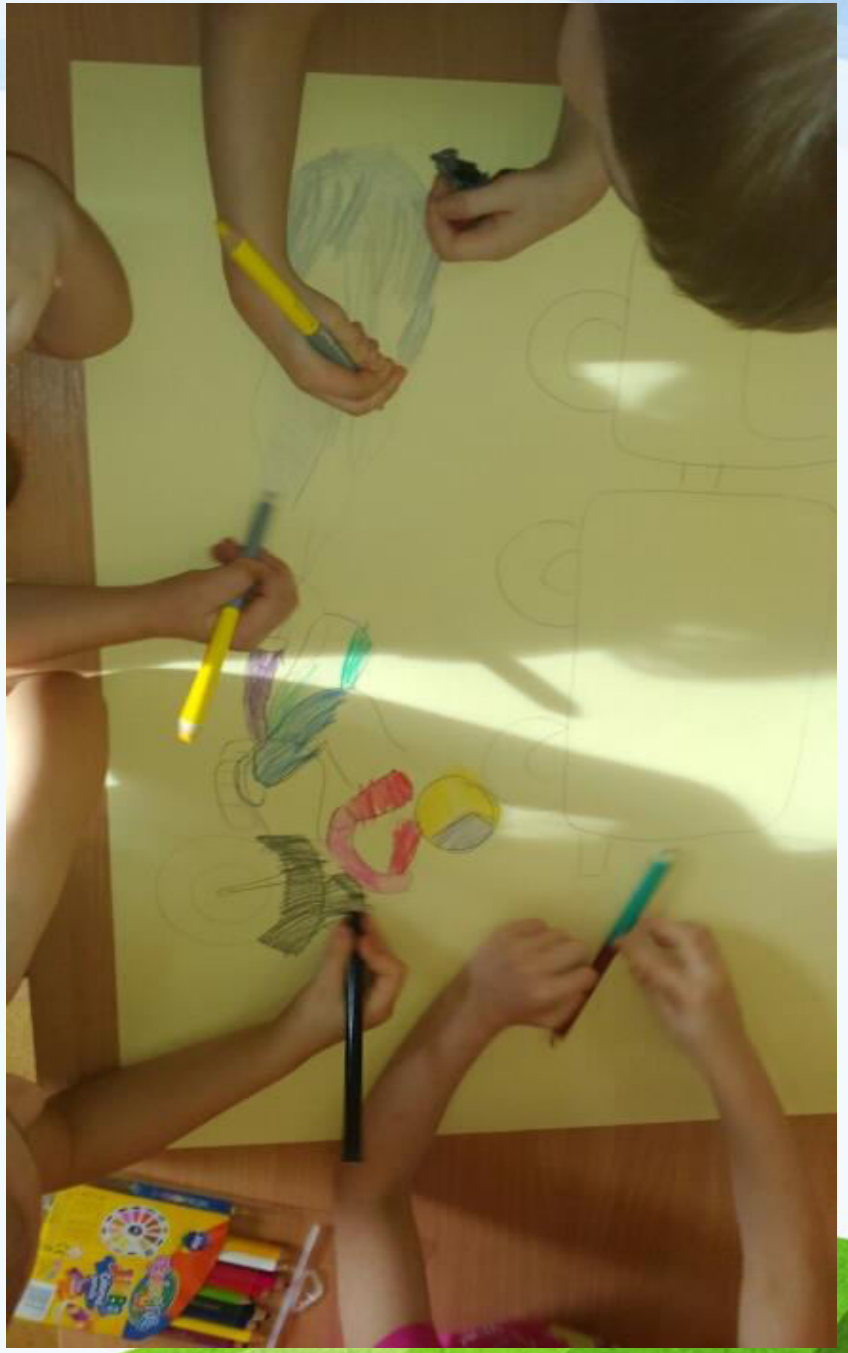
Bezpieczne korzystanie z kąpieli słonecznych.

Jestem sobie przedszkolaczek.
Zasady zdrowego stylu życia
dobrze znam, o szkodliwości różnych
groźnych dymów dużo w Naszym
Przedszkolu się dowiedziałem.

Każdy mądry człowiek wie, że dymy zdrowie psują. Dzieci w dymie nie lubią przebywać, bo tak się przecież nie mogą zdrowo rozwijać!

Więc kochana mamo i drogi tato, zwróćcie uwagę na to, czy twoja mała pociecha czystym i zdrowym powietrzem oddycha!

Rozróżnianie dymów i ich źródeł, oraz właściwości niekorzystnych dla zdrowia.



Do Klubu Zdrowego Przedszkolaka należymy!

Wszystko o zdrowiu wiemy:

1. Zasady Piramidy Zdrowego Żywienia dobrze znamy, dużo wody na co dzień wypijamy;
2. Dużo się ruszamy;
3. O higienie rąk nie zapominamy;
4. Bezpiecznie z kąpieli słonecznych korzystamy;
5. Dymów groźnych unikamy!

Wzięli udział:

Przedszkolaki, wraz z wychowawcami

Reżyseria:

Beata Rajczyk

Scenariusz:

Joanna Makuch, Monika Dworaczek

więcej informacji i zdjęć:

www.przedszkoleporaj.pl

obrazki gif pobrano ze stron internetowych