

## Jedyneczka w programie „Zarazkom się nie dbamy, bo o siebie dbamy”



Dzieci z grupy V -Wesołe Nutki z Przedszkola Publicznego Nr 1 w Ozimku rozpoczęły realizację programu - „Zarazkom się nie dbamy, bo o siebie dbamy” z inicjatywy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Opolu. Głównym celem programu jest wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci poprzez propagowanie zdrowego stylu życia, wzbogacanie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcenie u dzieci postawy prozdrowotnej, nabycie przez dzieci określonych umiejętności, oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajzeń i nawyków higieniczno - zdrowotnych. Realizację programu zaczęliśmy od pierwszego tematu - „Jestem zdrowy, bo zdrowo się odżywiam”. Na początku zajęcia dzieci poznały odżywcze i wartościowe produkty żywnościowe tzw. piramida zdrowia i poszczególne produkty znajdujące się na piętrach. W oparciu o przygotowane ilustracje i plansze demonstracyjne, puzzle, zagadki obrazkowe, a także wiersze i opowiadania dowiedziały się co należy robić i jak się odżywiać dla zachowania dobrego zdrowia i prawidłowego rozwoju. Zapoznały się z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania, oraz zrozumiały konieczność częstego spożywania owoców i warzyw, oraz przewyciężania uprzedzeń do niektórych potraw i kosztowania różnorodnych posiłków. Tego dnia dzieci również dokonywały analizy i syntezy głoskowej wybranych owoców i warzyw, klasyfikowały produkty żywnościowe na „zdrowe” i „nie zdrowe” dla naszego zdrowia, a także śpiewały piosenkę pt. „Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”. Na koniec dzieci wykonały pracę plastyczną i pobawiły się w kucharza wymyślając jadłospis na cały dzień z użyciem kartoników z rysunkami potraw pamiętając o tym, że pożywienie powinno być urozmaicone, a przede wszystkim zdrowe i bogate w witaminy

Irena Kulik - Mateja