

I. RUCH W SZKOLE / PRZEDSZKOLU

OBSZAR 3 – EDUKACJA ZDROWOTNA

Temat zajęć: "CHCEMY BYĆ CZYŚCI I WYSPORTOWANI"

Pewnego dnia zawitał do nas wspaniały gość. Była to nasza pani higienistka, która nauczyła nas, jak należy dbać o higienę osobistą, podpowiedziała jakie sporty możemy uprawiać jako początkujący sportowcy oraz pokazała, co trzeba robić w razie kontuzji np.: lekkiego stłuczenia kolana lub jeśli zabolą nas coś podczas wysiłku fizycznego. I wcale nam tego nie życzyła... ale powiedziała, że kontuzje się zdarzają i że trzeba najpierw zrobić solidną rozgrzewkę, aby iść na całość. Największą frajdę sprawiły nam próby samodzielnego opatrzenia ran. Pani zaznaczyła też, że nigdy nie powinniśmy samodzielnie brać lekarstw, bo to bardzo niebezpieczne.







„W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH”

Nasza Pani postanowiła, że na krótką chwilę zostaniemy kucharzami i samodzielnie zrobimy swoją warzywno – owocową surówkę. Nawet ubraliśmy się dziś pod kolor tej surówki ☺. Jednak zanim doszło do jej wykonania rozmawialiśmy o polskich przysłowiacz i powiedzonkach na temat zdrowia i sportu, wyjaśnialiśmy: „Dlaczego i po co warto uprawiać sport?” oraz co oznacza zdanie: „Jeść z głową!” Po krótkiej pogawędce wykonaliśmy kilka ćwiczeń gimnastycznych i w końcu zabraliśmy się do surówkowego dzieła ☺. Nie mogliśmy zapomnieć o higienie: umyć ręce, związać włosy i założyć fartuszki. Musimy przyznać, że nie była to wcale nic trudnego zrobić surówkę z marchewki i jabłuszka. Surówka była najpyszniejsza, najlepsza, najwspanialsza na świecie. Pychaaaaaaaaaaaaaa ☺!





