

Tema: „Noriu būti sveikas“

Vaikų amžius: 5-6 metai

Tikslas:

Suprasti ir išmokti pagrindines sveikos gyvensenos taisykles (mityba, higiena, fizinis aktyvumas). Skatinti vaikus gyventi sveikai.



Uždaviniai:

1. Ugdyti sveikos gyvensenos nuostatas ir jomis vadovautis;
2. Skatinti vaikus domėtis sveiku gyvenimo būdu;
3. Mokyti rūpintis savo ir kitų fiziniu saugumu;
4. Savarankiškai laikytis higienos reikalavimų;
5. Gebėti atskirti sveikus produktus nuo tų, kuriuos reikia valgyti saikingai.

Metodai ir priemonės:

Pokalbis/diskusija, žaidimai, kūrybinė veikla, vizualinė pagalba, imitacija/mankšta; vaisiai ir daržovės, iškirpti maisto produktai, klijai, popieriaus lapai, žaidimų kortelės, popierinės lėkštės, pieštukai.

✚ Kodėl svarbu rūpintis sveikata nuo mažens?

✚ Pagrindiniai sveikatos aspektai:

- Fizinė veikla;
- Sveika mityba;
- Higienos įpročiai



FIZINĖ VEIKLA

○ Kodėl svarbu judėti?

- Judėjimas – linksmas ir būtinas!
- Stiprina raumenis ir kaulus;
- Gerina nuotaiką;
- Padeda geriau susikaupti.



• Ryto Ratas / Diskusija

Pradedama pokalbiu: "**Kas yra sveikas žmogus?**" Mokytoja skatina vaikus dalintis savo mintimis (pvz., nestovi eilėje pas daktarą, turi daug energijos, yra linksmas).

- „Sportuojame su pasakų herojais“ – vaikai imituoja judesius pagal pasaką (pvz., „Vilkas gaudo ožiukus“ – bėgimas, šuoliukai, slėpynės).
- Fizinis žaidimas: Vaikai imituoja „Sveikatos herojų“ judesius – šokinėja, bėgioja vietoje, lankstosi, "mažais pirštukais" pasiekia kojų pirštus.
- Aktyvūs žaidimai ir šokiai.



SVEIKA MITYBA

○ Ką reiškia sveika mityba?

- Daugiau vaisių ir daržovių;
- Mažiau cukraus ir greito maisto;
- Vanduo – geriausias gėrimas!

○ Praktinės veiklos:

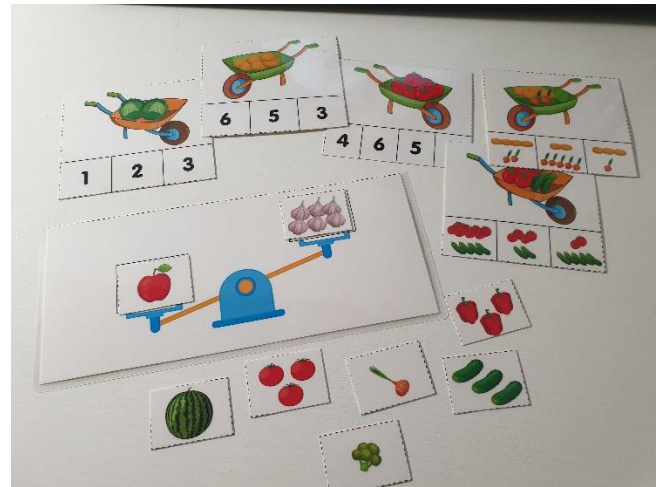
- „Spalvoti lėkštėje“ – vaikai patys gamina spalvingus sveikus užkandžius (vaisių mandalas, daržovių veidelius, sveikus kokteilius);



- „Aklas ragautojas“ – užrištomis akimis ragaujami įvairūs vaisiai ir daržovės, spėjant, kas tai;
- Žaidimas „Vaikų virėjų dirbtuvės“ – per žaidimą mokomės maisto produktų, vaisių ir daržovių pavadinimus;



- Kortelių žaidimai: „Parduotuvė“, „Sveiki krepšeliai“, „Pjauname pusiau“, „Skaičiuojame vaisius ir daržoves“;



- Sveikos mitybos lėkštė – vaikai patys pasirenka sveikus produktus (paveikslukus) ir gamina savo sveikos mitybos lėkštę;



- Edukaciniai filmukai ir dainelės apie sveiką mitybą – edukacinių filmukų peržiūra, aptarimas, dainelių klausymasis.

<https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw&t=9s>

https://www.youtube.com/watch?v=9h-OOfhn2yI&list=RD9h-OOfhn2yI&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=C4QaC94QyVs&list=RDC4QaC94QyVs&start_radio=1

HIGIENA IR SVEIKATOS ĮPROČIAI

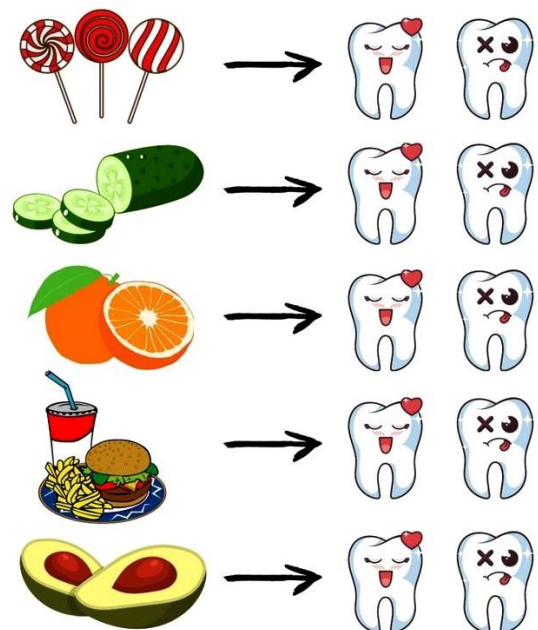
○ Kodėl svarbi higiena?

- Rankų plovimas – apsauga nuo ligų;
- Dantų priežiūra;
- Dienos režimas vaikams;
- Kaip išmokyti vaiką rūpintis savo sveikata kasdien?



○ Praktinės veiklos:

- Tyrinėti vaizdinę medžiagą apie dantis ir jų priežiūrą;
- Edukacinių filmukų, apie dantukų priežiūrą, rankų plovimą, kūno bei aplinkos švarą, peržiūra, aptarimas;



- Plėsti žodyną, įsitraukti į interaktyvias užduotis;
- Edukacinės veiklos, mokantis naujų žodžių;
- Dainelių ir eilėraščių mokymasis;
- Vizualinės aplinkos kūrimas: plakatai, knygos, paveikslėliai.

Kada reikia plauti rankas?

Pažymėk teisingą atsakymą.

- Po buvimo vietose kur yra daug žmonių.
- Grįžus iš lauko.
- Po valgio.
- Išėjus iš tualetu.
- Prieš valgant.
- Kai jos yra nešvarios.

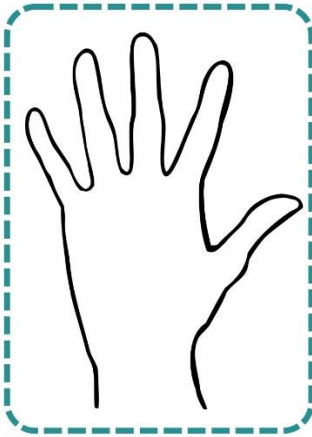


Kodėl reikia plautis rankas?

Pažymėk teisingą atsakymą.

- Nereikia plautis.
- Nes ant rankų apsigyvena bakterijos.
- Nes liepia tėvai.
- Kad būtų švarios.

Nupiešk, kaip atrodo neplautos rankos ant, kurių kaupiasi mikrobai (vabaliukai).



Kada reikia valytis dantis?

Pažymėk teisingą atsakymą.

- TIK vakare.
- Ryte ir vakare.
- Nereikia.
- Kai dantukai būna geltoni.
- Nesvarbu kada.
- Kai dantukai skauda.
- Visada po valgio.
- Po pusryčių, po pietų ir po vakarienės.
- Kai liepia tėvai.
- TIK ryte.



Nupiešk, kaip atrodo nevalyti, sugedę dantukai,

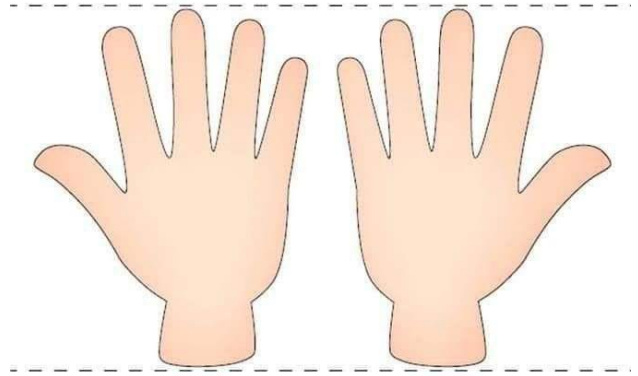
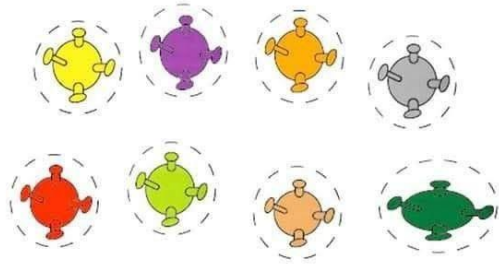
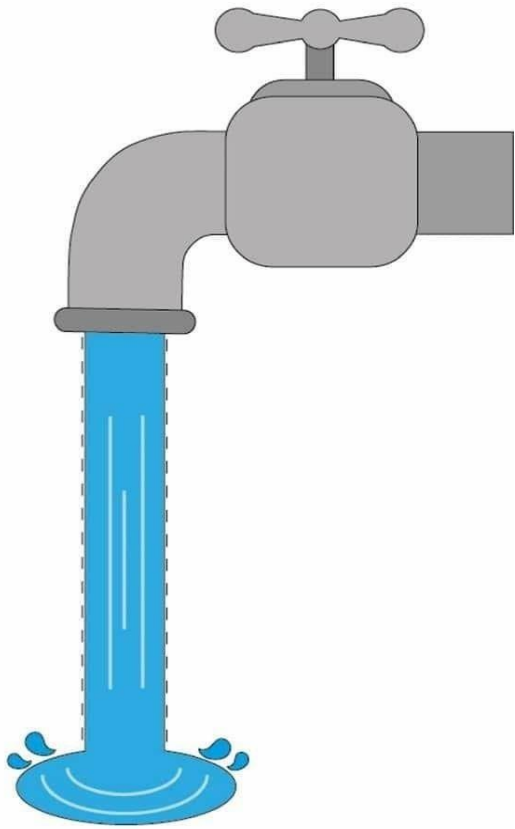


<https://www.youtube.com/watch?v=R0oIXCHXE74&t=1s>

https://www.youtube.com/watch?v=RYGwPpuaeOo&list=RDRYGwPpuaeOo&start_radio=1

https://www.youtube.com/watch?v=FcnG14WGjcw&list=RDFcnG14WGjcw&start_radio=1

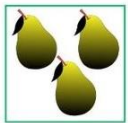
<https://www.youtube.com/watch?v=9lq9AfvaFuw>



1 1 1 1 1



2 2 2 2 2



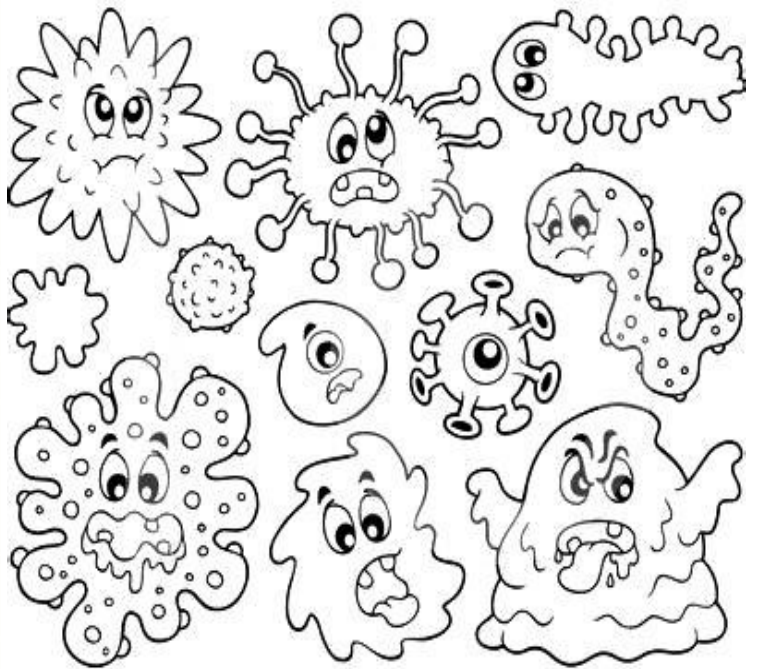
3 3 3 3 3



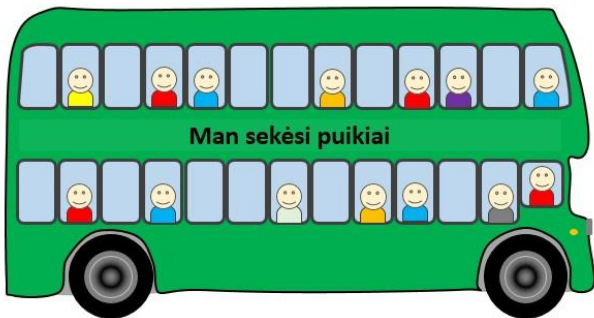
4 4 4 4 4



5 5 5 5 5



ĮSIVERTINIMAS



PROTUOLIUKAS

IŠVADOS

- Sveikatingumo meniu – puiki proga kurti sveikus įpročius, mokytis naujų dalykų, tačiau svarbu, kad sveikatos stiprinimas taptų kasdiene praktika.
- Šios temos metu vaikai plėš žinias apie sveikatą, sveiką mitybą. Įgys naujų žinių. Skatins norą judėti, mankštintis. Išmoks laikytis asmens higienos ir dienos ritmo.



Parengė: Vilniaus lopšelio-darželio „Vėrinėlis“ lietuvių kalbos mokytoja Aleksandra Čimborienė