

„Zdrowy tryb życia, sport to zdrowie, zapobieganie otyłości” [1]

W ramach realizacji programu „Moje dziecko idzie do szkoły” w naszym przedszkolu gościł pan Kamil Stodolski, nauczyciel wychowania fizycznego, który przekazał dzieciom ważne informacje dotyczące zdrowego stylu życia, jak zapobiegać otyłości oraz w jaki sposób może ona wpływać na nasze zdrowie, a także zachęcił do czynnego uprawiania sportu. Przedszkolaki sumiennie ćwiczyły, bo wiedzą, że sport to zdrowie.









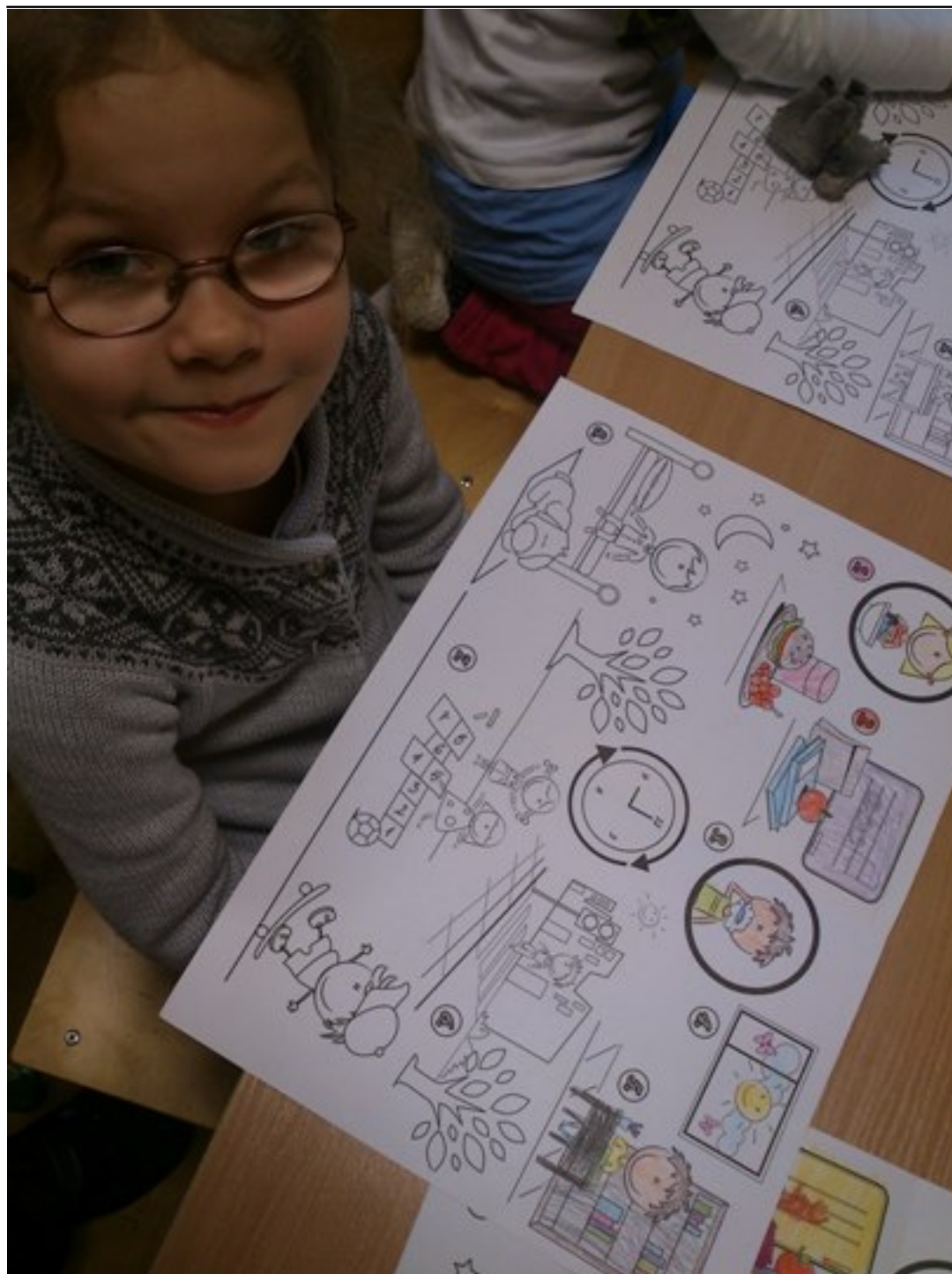
W ramach realizacji programu "Moje dziecko idzie do szkoły" dzieci uczą się zasad właściwych zachowań, utrwalają zasady bezpieczeństwa oraz przestrzegają zasad zdrowego trybu życia. W styczniu dzieci pracowały z arkuszem programu "Moje dziecko idzie do szkoły"; pt "Wiem jak dbać o zdrowie", na którym znalazły się m.in. takie zasady jak:

- wiem jak wygląda prawidłowa pozycja siedząca w ławce
- chodzę spać o właściwej porze
- przechodzę przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach
- nie zbliżam się do obcych ludzi
- myję ręce przed posiłkiem oraz zęby po posiłku

oraz wiele innych ważnych zasad.







WIEM JAK DBAĆ O ZDROWIE:



1. Myję ręce przed jedzeniem.
2. Jem pierwsze śniadanie w domu i drugie śniadanie w szkole.
3. Myję zęby przynajmniej dwa razy dziennie: rano po śniadaniu i wieczorem przed snem.
4. Moje miejsce do odrabiania lekcji, czytania jest odpowiednio odświetlone.
5. Dbam o prawidłową postawę ciała przy czytaniu, pisaniu i rysowaniu.
6. Przechodzę przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach.
7. W wolnym czasie wybieram zabawę na świeżym powietrzu zamiast oglądania TV i gier komputerowych.
8. Chodzę spać o właściwej porze.
9. Nie zbliżam się do nieznanymi zwierząt i unikam obcych ludzi.
10. Unikam dymu tytoniowego.

Opracowanie merytoryczne: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu - Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
Wydawca: Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej - Oddział Terenowy w Poznaniu we współpracy z firmą Hochland sp. z o. o.
Opracowanie graficzne: BLACK HDG Studio Kreatywne
Poznań 2013





Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9Ezdrowy-tryb-%C5%BCycia-sport-zdrowie-zapobieganie-oty%C5%82o%C5%9Bci>

Links:

[1] <https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9Ezdrowy-tryb-%C5%BCycia-sport-zdrowie-zapobieganie-oty%C5%82o%C5%9Bci>