



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Vzdelávací program:

Inovačné vzdelávanie pedagogických zamestnancov škôl v oblasti inkluzívneho vzdelávania detí z marginalizovaných rómskych komunít

Názov záverečnej prezentácie:

Ochrana zdravia a podpora zdravého životného štýlu detí v materskej škole

.....

Meno a priezvisko frekventanta:

Lucia Adamová

.....

Názov skupiny:

MRK2_INV_PO_008

.....

Pracovisko:

Materská škola, Hlavná 213, Malčice 072 06

.....

Rok: 2015



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095

Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Zdravie

- *je najdrahším darom človeka, ktoré oceníme najviac vtedy keď ho stratíme*
- *je stav úplnej, telesnej, duševnej a sociálnej pohody a nie len neprítomnosť choroby alebo postihnutia*

Čo musíme dodržiavať pre zdravie ?

1. *Zdravá výživa*
2. *Hygiena*
3. *Pohyb*
4. *Spánok*



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Desatoro zdravej výživy detí:

1. Doprajte deťom pestrú a rozmanitú stravu, bohatú na ovocie a zeleninu, celozrnné potraviny, mliečne výrobky, ryby a hydinu.
2. Nenechajte deti prejadat' sa, ale ani hladovať – jesť by mali pravidelne 5-6x denne; veľkosť porcie prispôbte ich rastu, hmotnosti a pohybovej aktivite.
3. Dodávajte deťom pravidelne kvalitné zdroje bielkovín (hydinové a rybie mäso, strukoviny, cereálie).
4. Niekoľkokrát denne deťom podávajte mliečne výrobky, prednostne polotučné.
5. Uprednostňujte kvalitné rastlinné tuky a oleje pred živočíšnymi tukmi.
6. Učte deti striedmosti v konzumácii cukru, sladkostí a sladených nápojov. Sacharidy by deti mali prijímať hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny.
7. Nedosolujte už hotové pokrmy; soľ a solené potraviny deťom ponúkajte len výnimočne.
8. Naučte deti správne pitnému režimu, mali by vypit' aspoň 1,5-2,5 litra tekutín denne.
9. Učte deti zdravému spôsobu života svojím vlastným príkladom a aktívne sa zaujímajte o to, čo jedia mimo domova.
10. Pravidelne konzultujte zdravotný stav dieťaťa (hladinu cholesterolu, krvných tukov, krvného tlaku, nadváhu ai.) s jeho praktickým lekárom.



mpc

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia

Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

ITMS: 26130130095

Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Hygiena je dodržiavanie zásad pre uchovávanie zdravia.

Musíme dohliadať na osobnú hygienu detí a čistotu tela, *umývanie rúk pred jedlom, po použití WC, po príchode z prechádzky a pieskoviska.*

Deti vedíme k pravidelnému *umývaniu zubov po jedle.* Dôležité je, aby si uvedomovali význam umývania zubov, aj keď to nevedia urobiť perfektne.





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Spánok je pravidelný stav odpočinku, zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok môže spôsobiť celý rad zdravotných komplikácií.

Spánok predškolákov:

- poobedňajší spánok u škôlkarov by mal trvať od 1 do 2 hodín
- deti predškolského veku potrebujú spať v noci okolo 11 až 12 hodín denne
 - spánok prináša dieťaťu regeneráciu celého organizmu
 - detský organizmus zbavuje únavy a dodáva energiu
 - zlepšuje imunitu organizmu
- vyspaté a pokojné dieťa ľahšie zvláda stresové situácie
- dieťa by malo oddychovať na tichom a pokojnom mieste, s optimálnym osvetlením a dobrým odvetraním
- potreba odpočinku je individuálna, po 5. roku však jeho potreba zväčša klesá



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095

Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Konkrétna ukážka realizovanej aktivity

Názov edukačnej aktivity: Hudobno-pohybová hra Do mestečka Poriadkova

Tematický okruh: Ľudia

Vzdelávacia oblasť: perceptuálno – motorická oblasť

Obsahový štandard: Pravidlá a spolupráca v hudobno-pohybových hrách

Výkonový štandard: Uplatňovať spoluprácu v skupinovej hudobno-pohybovej hre

Výchovno-vzdelávací cieľ: Uplatňovať spoluprácu v skupinovej hudobno-pohybovej hre s vyjadrením jednoduchých pohybov.

Pomôcky: hudobno-pohybová hra Do mestečka Poriadkova (Hry so spevom pre materské školy str.117)

Obrázky a predmety hygienických potrieb , pracovný list



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

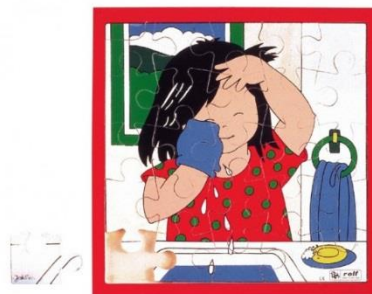


Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Realizácia:

Motivácia – báseň – hlasová rozcvička

*Len čo vstanem hopsasa, umyjem sa do pása.
Najprv ruky, potom tvár, vezmem vody za pohár.
Umyjem si potom hravo, všetky zúbky vpravo, vľavo*





mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Hlavná časť :

Deti my dnes pôjdeme do mestečka Poriadkova. Čo myslíte čo sa v takom mestečku robí? Čo vás napadne keď sa povie poriadok a čistota?(deti odpovedajú na otázky)

Potom urobia koleso a držia sa za ruky. Jedno dieťa stojí v strede. Deti v kolese kráčajú podľa rytmu piesne. Dieťa v strede spieva pieseň a kráča v opačnom smere kolesa. Pri 5. takte sa dieťa v strede zastaví, obe ruky mierne predpaží a ukáže všetkým, že ich má z oboch strán čisté. Po skončení spevu sólistu sa deti zastavia, obrátia sa čelom do kruhu, spievajú opakovanie piesne (ťapi, ťapi...) a pritom tlieskajú. V 7. a 8. takte obe ruky mierne predpažia a ukazujú, že ich majú z oboch strán čisté. Dieťa v strede si zvolí z kolesa niekoho, kto s ním bude cestovať. A tak sú v kolese už dvaja. Postup sa znova opakuje, len s iným ukazovaním. (ukazovania činností si môžeme vyberať podľa potreby – čisté ruky, čisté nôžky, čisté šaty, učesať, umývať a pod.)



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Záver:

sebareflexia detí a hodnotenie učiteľkou

Z mestečka Poriadkova sme si „doniesli“ pracovné listy na ktorých sú predmety dennej hygieny, ktoré si deti vyfarbia .

Prínos edukačnej hry pre ochranu zdravia a zdravý životný štýl detí

Zautomatizovať činnosti praktizované pri každodennej hygiene, vypestovať zmysel pre poriadok, čistotu. K tomu, aby si dieťa osvojilo návyky, ktoré patria k základom bežného spoločenského správania je potrebné ho viesť už v predškolskom období.

Deti sú v tomto veku hravé, vnímavé a ochotné s radosťou robiť pripravené činnosti, ktoré by sa mali postupne stať rutinou.



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ
ITMS: 26130130095 Číslo zmluvy: OPV/27/2013

Použité bibliografické odkazy:

- <http://www.skolkydnv.sk/?p=75>
- <http://www.vyzivadeti.sk/pre-rodicov/novinky>
- <http://www.skolskyportal.sk/>