

## **Propozycja tygodniowych zajęć dla dzieci z grupy 4-5 latków „Biedronki” do pracy w domu Temat : „Moje zdrowie i bezpieczeństwo”**

Cel: realizacja podstawy programowej poprzez pracę w domu - kształtowanie nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych. Przekazywanie wiedzy o zdrowym stylu życia, ocenianie zachowań służących i zagrażających zdrowiu.

### **Obszary z podstawy programowej:**

I – 2, 3, 5,7,8

II – 2, 11

III – 2, 8, 9

IV – 1,2,5,7,8,9,11,13,14,15,16,18,19

### **1. Słuchanie opowiadania**

#### **Opowiadanie "O Jurku, którego bolał ząb" H.Kunzel, Ch. Unzner-Fischer**

Był kiedyś mały chłopiec, nazywał się Jurek. Ponieważ nadzwyczaj lubił łąkocie, wszyscy nazywali go Jurkiem – Łakomczuchem. Gdy tylko dostał od kogoś pieniądze, wydawał je na słodycze. Na śniadanie jadał najchętniej lukrowane ciastka, a na obiad – kaszę na słodko. Jeśli na kolację dostał razowy chleb i jabłko, Jurek-Łakomczuch zaczynał beczeć: „Nie będę tego jadł, chcę czekolady! Chcę cukierków! Chcę lizaka!” Niedobrze działo się z Jurkiem. A już najgorsze było to, że bardzo rzadko mył zęby. Ani po żadnym posiłku, ani nawet przed snem. Mył je najwyżej rano, jeśli mama mu o tym przypomniwała.

Wieczorem, bardzo często jego szczoteczka do zębów tkwiła sucha i smutna w ładnym, czerwonym kubku, gdy tymczasem Jurek beztrąsko wskakiwał do łóżka z brudnymi zębami. Przed zaśnięciem, już w łóżku, Jurek znowu coś łasował, nie myjąc potem zębów. Kiedyś, gdy leżał już w łóżeczku, poprzez okno wskoczył mały, dziwny stworek. Błyskawicznie podbiegł do Jurka, jednym susem wskoczył na kołdrę i zaczął tańczyć. Jurek przeraził się. Diablik wywijał groźnie malutkim kilofem, który trzymał w ręku, i śpiewał przy tym skrzeczącym głosem:

„Hi, hi, hu, ha! Hi, hi, hu, ha! Szczotka w twoim kubku sucha! Stoi smutna tam w łazience,

Więc z radości klaszcze w ręce!” A potem dziwny stworek zaśmiał się szyderczo: „Wkrótce będę miał ciepłą dziurę, w której będę mógł kuć do woli! Hi, hi, hu, ha!” Jurek zebrał się na odwagę i rzekł do diabełka: „Co cię obchodzi

moja szczoteczka? Kim ty jesteś?” – „Zaraz mnie poznasz!” – odparł diabełek. „Jedz tylko dalej dużo słodczy, nie myj zębów i nie używaj szczoteczki.” I równie nagle, jak się pojawił, dziwny stworek przepadł bez śladu. Gdzie? Jurek Łakomczuch nie wiedział. Daremnie wyteżył wzrok, by znaleźć kryjówkę nieproszonego gościa. Potem zasnął. Rano, kiedy się obudził, miał spuchnięty policzek i bolał go ząb. „Uuu, uuu” płakał Jurek, „ząb mnie boli!” Mama odpowiedziała: „To się zdarza, zwłaszcza tym, którzy jedzą dużo słodczy i nie myją zębów.” Resztki ciastek, cukierków i czekolady wciskają się między zęby. A wtedy zjawia się diablik – Boliząb, który dotąd kuje ząb swym malutkim kilofem, dokąd nie zrobi w nim dziury. Jeśli w porę nie pójdzie się do dentysty, taki dziurawy ząb zaczyna boleć. Bo diablik póty rozszerza i pogłębia dziurę, póki cały się w niej nie schowa. No, a uszkodzony ząb zaczyna chorować. Jurek-Łakomczuch zaczął szlochać: „Ten Boliząb wskoczył mi wczoraj wieczorem na łóżko, widziałem go!”

Mama uspokoiła chłopca i powiedziała: „Chodź, pójdziemy zaraz do dentysty. On wyczyści i zalepi dziurę, a diablika przepędzi!”

- „A czy ten Boliząb nie zacznie mi wiercić nowych dziur?” – spytał Jurek.

- „Jeśli przestaniesz jeść bez przerwy słodczy i po każdym posiłku będziesz starannie czyścić zęby, to Boliząb nie będzie miał w twojej buzi nic do roboty. On nie znosi czystych zębów.”

Wkrótce mama i Jurek siedzieli już w poczekalni u dentysty. Było tam kilkoro dzieci i dorosłych. Miła pielęgniarka zapraszała ich kolejno do gabinetu. Kiedy zawołała: „A teraz proszę Jurka-Łakomczucha!”, chłopiec, słysząc to przezwisko, bardzo się zawstydził.

W gabinecie dentystycznym chłopiec nie mógł wyjść z podziwu. Nad fotelem dla pacjenta świeciła jasno wielka lampa. Dentysta miał małą szprycę do wody i dmuchawkę z pompką.

Lekarz pozwolił Jurkowi nacisnąć pompkę i dmuchawka powiała wiatrem. Potem chłopiec usiadł w fotelu, a dentysta naciskał dźwignię i siedzenie to podnosiło się, to opadało, więc chłopiec jeździł w górę i w dół. To było zabawne!

Jurek zapomniał niemal o bólu zęba. Otworzył szeroko usta, żeby dentysta mógł znaleźć diablika. W okrągłym lusterku, w którym wszystko co małe wydaje się duże, dentysta oglądał każdy ząb ze wszystkich stron. Przeszukał wszystkie zakamarki. Wkrótce znalazł Bolizęba. Diablik nie mógł się przed nim ukryć. Dentysta wyborował z chorego zęba resztki jedzenia i cały brud i Boliząb nie wiedział już, gdzie się podziać. A kiedy woda ze szprycy trysnęła wprost do

jego jamy, o mało się nie utopił. Potem dentysta, chcąc osuszyć dziurę w zębie Jurka przed zaplombowaniem, użył dmuchawki. Strumień powietrza wyrzucił po prostu Boli zęba z dziury. Jurek już nigdy więcej nie zobaczył diablika i nigdy więcej nie zabolał go ząb. Dentysta doprowadził chory ząb do porządku i Jurek wkrótce mógł znowu dobrze gryźć.

Od tej pory chłopiec je słodczyce tylko wtedy, gdy mama mu pozwoli. I zaraz potem czyści zęby. A w ogóle myje je starannie po każdym posiłku i dwa razy do roku chodzi do dentysty, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.

Jak miał na imię chłopiec?

Co bolało Jurka?

Jak się nazywa lekarz który leczy zęby?

Dlaczego Jurkowi psuły się zęby?

Kto odwiedził Jurka w łóżku?

Gdzie zaprowadziła mama Jurka?

Jak teraz dba Jurek o zęby?

## 1. Słuchanie piosenki pt „O zdrowiu”

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

wysłuchaj piosenki i opowiedz o czym była ta piosenka, możesz samodzielnie wymyślić zabawy ruchowe do tej piosenki

2. **Praca plastyczna „Przybory toaletowe”**- wyklej kolorowym papierem lub gazetą przybory toaletowe. Postaraj się starannie wykonać pracę. Uporządkuj miejsce w którym pracowałeś.

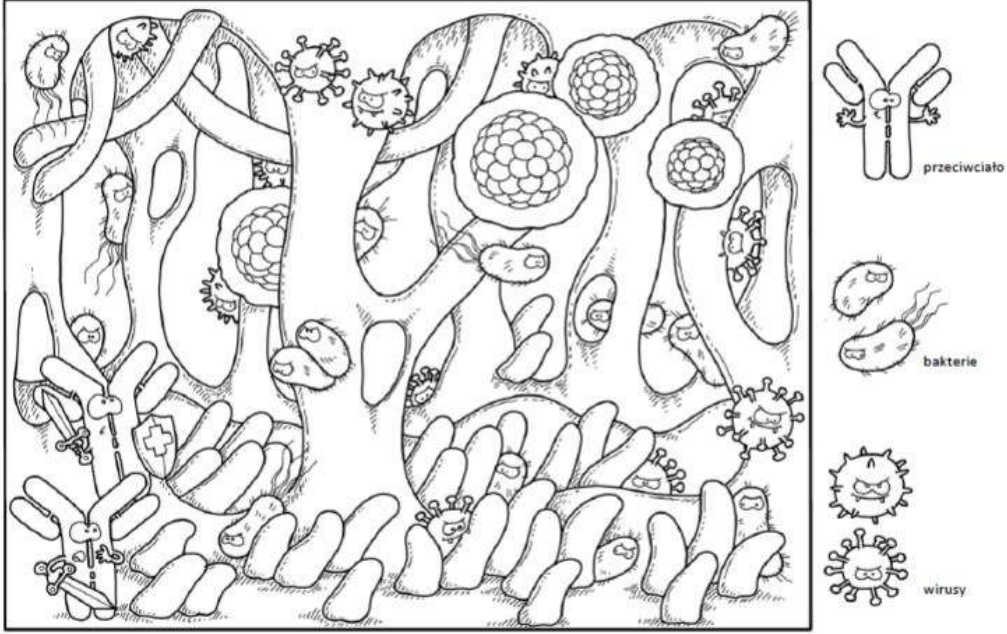
[ Dbam o higienę ]



### 3. Zabawa matematyczna policz i pokoloruj przeciwciała, bakterie i wirusy.

**Lamigłówki dla dzieci  
- ZDROWIE**

Organizm każdego z nas wytwarza przeciwciała. Pełnią one ważną rolę – bronią nas przed bakteriami i wirusami, które zagrażają naszemu zdrowiu. Przedstawiciele każdej z trzech kategorii wskazanych po prawej stronie obrazka pokoloruj inną kredką. Następnie na rysunku przedstawiającym wnętrze ciała człowieka odszukaj wszystkie przeciwciała i pokoloruj je tak samo, jak to po prawej stronie ilustracji. Podobnie zrób z bakteriami i wirusami.



Copyright©SuperKid.pl

źródło: [www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

### 4. Propozycje zabaw ruchowych:

Zabawy ruchowe przy użyciu rolek z papierem toaletowym- można wybrać sobie ćwiczenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>

#### „Raz, dwa, trzy lekarz patrzy”

Rodzic jest lekarzem, dziecko stoi w wyznaczonym (linia) miejscu. Lekarz jest odwrócony tyłem i ma zakryte oczy swoimi rękami i powtarza słowa *raz, dwa, trzy, lekarz patrzy*. W tym czasie dziecko biegnie w jego stronę. Lekarz po tych

słowach odwraca się. Dziecko musi w tym czasie zatrzymać się w miejscu, do którego dobiegło i się nie ruszać. Lekarz chodzi i patrzy, czy dziecko się nie rusza (może też rozśmieszać nieruchomo stojące dziecko). Jeśli dziecko się poruszy, idzie na początek (za linię). Lekarz znów wypowiada słowa *raz, dwa, trzy, lekarz patrzy*. Jeśli dziecko dobiegnie do lekarza i dotknie go, wtedy staje się lekarzem i role się odwracają. Do zabawy można zaprosić rodzeństwo.

### **„Uwaga, karetka!”-**

Rodzic i dziecko dobierają się w parę, tworząc karetkę pogotowia. Dziecko wybiera sobie misia i kładzie go na chustce lub ręczniku. W trakcie piosenki karetka porusza się po pokoju transportując misia do szpitala (należy uważać, aby zabawka nie spadła na podłogę) i naśladują poruszającą się z pacjentem karetkę pogotowia.

### **„Hop, szczoteczka do kubeczka”**

Zabawa ruchowa rozwijająca szybką reakcję na sygnał „Hop szczoteczka do kubeczka”

Dziecko szczoteczka porusza się w podskokach między gazetami, kartkami, lub poduszkami rozłożonymi na dywanie. Na hasło „Hop szczoteczka...”dziecko wykonuje przysiad podparty na gazecie, poduszce lub kartce.



### **Zabawa kształtująca postawę i proste plecy.**

„Poruszam się i prostuję” Na tle muzyki dziecko pokazuje różne formy ruchu wskazane przez rodzica (podskoki, obroty, bieg, skoki do przodu). Kiedy muzyka cichnie, wszyscy siadają na dywanie w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami (wyrabiamy u dzieci nawyk zachowania prawidłowej postawy).



6. Wyszukaj 10 różnic na obrazku „U lekarza”

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC





## 7. Co nie pasuje?

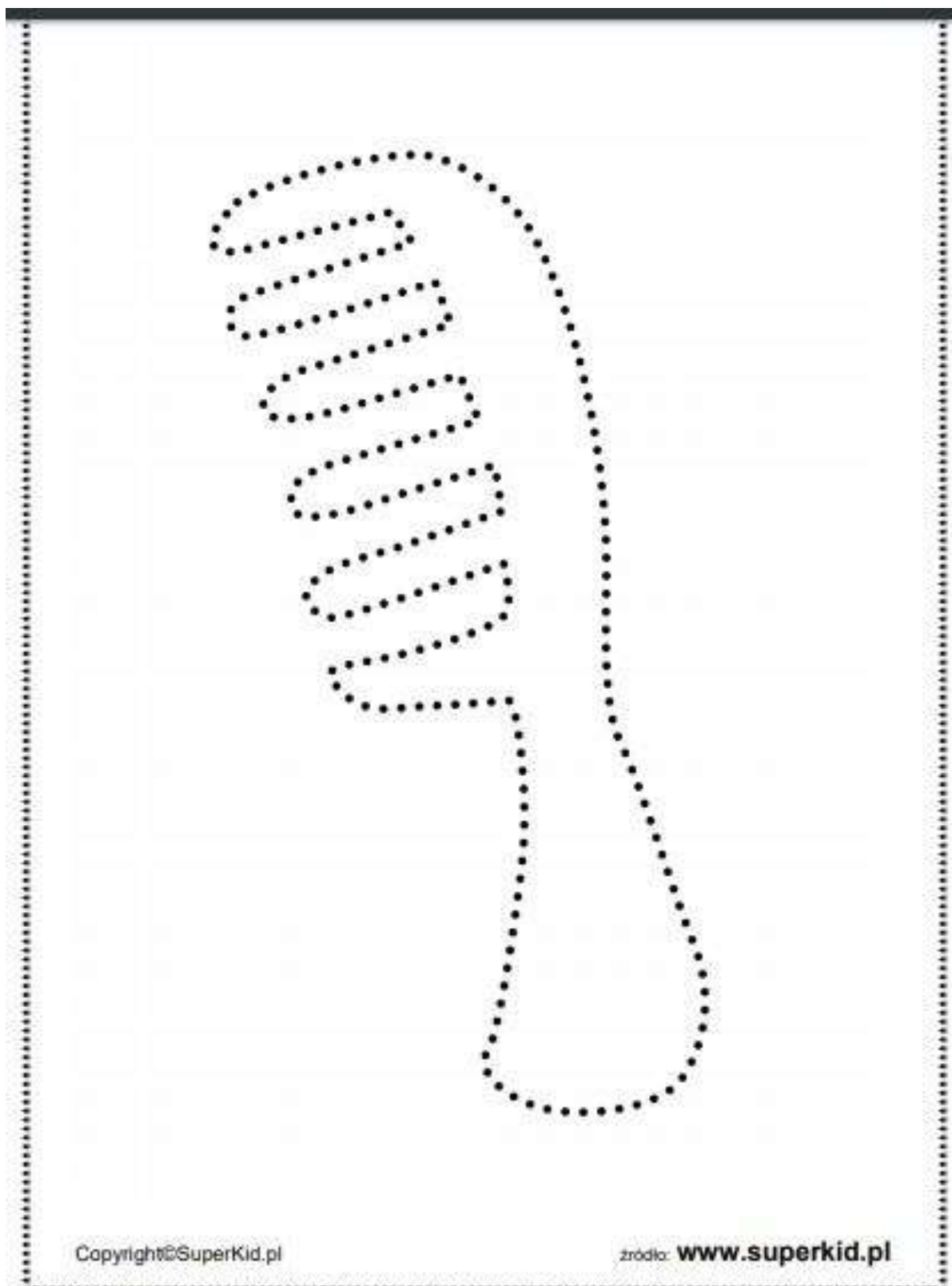
### Łamigłówki dla dzieci - DBAM O HIGIENĘ



Co nie jest  
w porządku?  
Wykreśl te  
rzeczy, które  
nie powinny się  
tu znaleźć.

Na końcu  
pokoloruj  
obrazek.

## 8. Połącz kropki



**Zachęcamy państwa do rozwijania samodzielności u dzieci poprzez**

- ubieranie się i rozbieranie,
- zapinanie i rozpinanie guzików,
- samodzielne mycie w kąpielni,
- samodzielne nakładanie pasty do zębów na szczoteczkę,
- pomoc w nakrywaniu do stołu oraz przy przygotowywaniu posiłków.