

Świetlica proponuje:



W zdrowym ciele zdrowy duch

Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a jednostki lub grupy muszą mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska bądź radzenia sobie z nim.

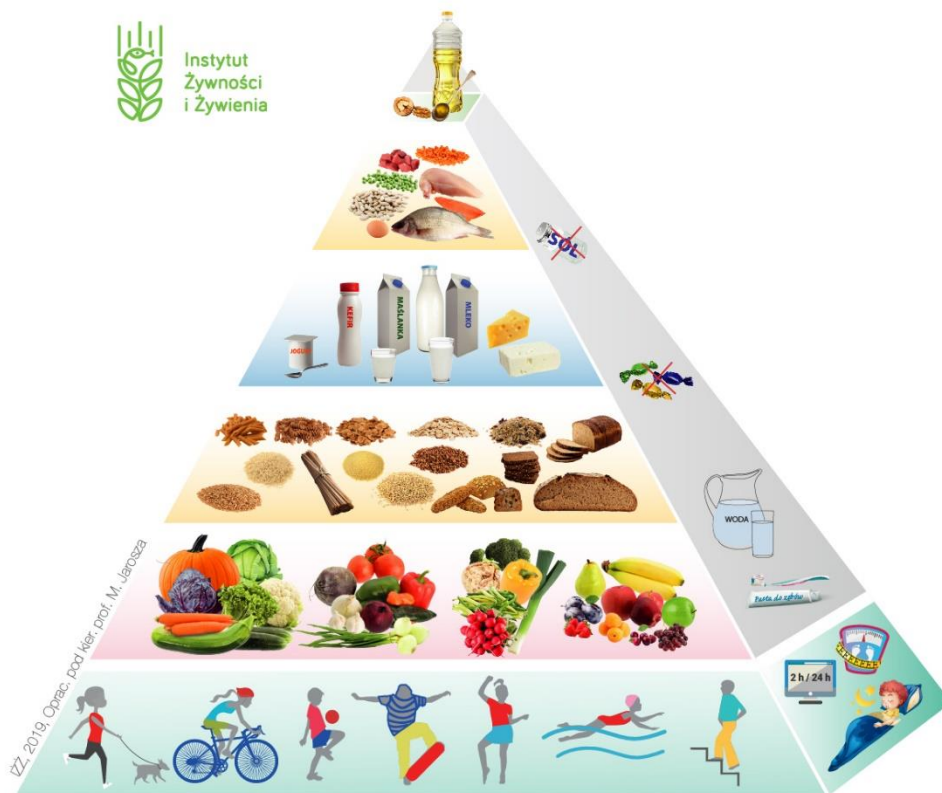
Dlatego zdrowie jest postrzegane jako zasób życiowy, a nie cel życia.

Zdrowie jest pojęciem pozytywnym, obejmującym zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brakiem-obiiektywnie istniejącej-choroby, czy niepełnosprawności."

(Definicja według WHO) – Światowa Organizacja Zdrowia



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, nie-zbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).

5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

<http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>

POSILKI W CIĄGU DNIA:

- śniadanie
- drugie śniadanie
- obiad
- podwieczorek
- kolacja

Warto zobaczyć i posłuchać

Film zasady zdrowego odżywiania

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

Żywność bogactwem składników pokarmowych - film

https://www.youtube.com/watch?v=v5hlj_Vf8Ng&list=PLQv1DyirdUkQQoOKib9Z3VMXGple6QgCq

Gang Świeżaków 2 – Piramida Żywności https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo

Polskie Parki Narodowe - W zdrowym ciele zdrowy duch

<https://www.youtube.com/watch?v=Z13uVts3Rxs>

Pij wodę na zdrowie!

<https://www.youtube.com/watch?v=QrgAxHbdCs0>



Bajki:

Zdrowa dieta dla dzieci- Przygody Rozi

<https://www.youtube.com/watch?v=tXwXwbOj8ho>

Przygody Oli i Stasia - Zbilansowana dieta dziecka

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>



Przygody Oli i Stasia - Aktywność fizyczna

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

Świat Małej Księżniczki "Nie lubię warzyw"

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

Hibbi - Sport to zdrowie

<https://www.youtube.com/watch?v=sZZKiGbu40w>

Piosenki

Witaminki-Piosenki dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs>

Piotr Rubik - O zdrowiu

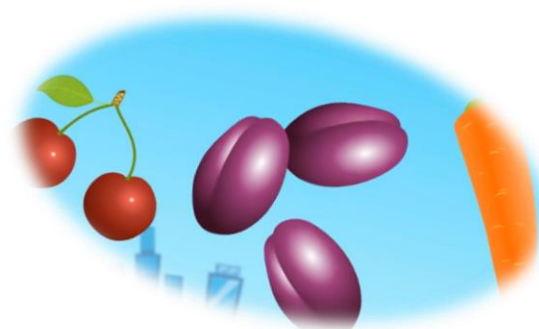
<https://www.youtube.com/watch?v=HjRiJUHnCuw>

Na straganie - piosenki dla dzieci

<https://www.youtube.com/watch?v=38QNVaK7a-s>

Olimpiada w Jarzynie

<https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>



Taniec – zatańcz wspólnie z rodziną/Gimnastyka

Układy taneczne - Sałatka owocowa z polewą czekoladową

https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo

WIELKIE PORUSZENIE- Piosenka Dla Dzieci - RUCH TO ZDROWIE

https://www.youtube.com/watch?v=l2WWpt_n9Is

Gimnastyka dla dziecka i rodzica

<https://www.youtube.com/watch?v=Do1wfYB48PI&t=12s>

Pomysły dla artystów

Jak zrobić Gniotka?—zabawka antystresowa

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/10/jak-zrobic-gniotka/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Asv1QetBms>



Piramida zdrowego żywienia – zabawa edukacyjna

<https://edufunkids.com/piramida-zdrowego-zywienia-zabawa-edukacyjna/>

5 zdrowych przekąsek dla Twojego dziecka:

(Domowe lody i sorbety dla dzieci, Popcorn z dodatkami, Szaszłyki owocowe – idealne na imprezę dla dzieci, Sałatka owocowa, Smoothie dla dzieci)

<https://odmamci.pl/5-zdrowych-przekasek-dla-twojego-dziecka/>



Zadania

Jak dbamy o zdrowie?

<https://wordwall.net/pl/resource/5802120/polski/jak-dbamy-o-zdrowie>

Dbam o zdrowie – teleturniej

<https://wordwall.net/pl/resource/13589110/dbam-o-zdrowie>

Dbam o swoją sylwetkę (wykonaj wylosowane ćwiczenie) - ruletka

<https://wordwall.net/pl/resource/906913/dbam-o-swoj%C4%85-sylwetk%C4%99>

Moje nawyki – karta do pobrania

<https://mojedziecikreatywnie.pl/wp-content/uploads/2020/11/moje-nawyki-do-druku.pdf>

Układanie obrazków

<https://eduzabawy.com/gry-online/polacz-obrazki/owoce/>

<https://eduzabawy.com/gry-online/polacz-obrazki/zdrowe-jedzenie/>

Puzzle matematyczne

<https://eduzabawy.com/gry-online/puzzle-matematyczne/zdrowe-jedzenie/>