



MULTIMEDIALNE  
PRZEDSZKOLE  
PROGRAM EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ



# 13 Tydzień

## Szlakiem zdrowia



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



### **XIII. TEMAT TYGODNIA: SZLAKIEM ZDROWIA**

#### **Dzień tygodnia: 1**

#### **Temat: Co kryje szafa przezornego włóczykija?**

*Co to za para czeka w domu w kłębek zwinięta  
żebyś ją wreszcie wyjął z kieszeni i nosił na rękach?  
(rękawiczki)*

*Małe, średnie i duże lubią piesze podróże  
dobrze służy im szczotka, bardzo szkodzą kałuże?  
(buty)*

*Kiedy wietrzyk wieje, kiedy śnieżek prószy  
nosisz ją na głowie, by nie marzły uszy?  
(czapka)*

*Kolorowy długi na szyi wiązany, nosisz go na sobie ale nie w upale  
Gdy nadchodzą chłody wyglądasz w nim doskonale.  
(szalik)*

#### **Opowiadanie I. Salach Przeziębienie Krzysia.**

*-Co się dzieje z Krzysiem? – zaniepokoiła się pani Hania. –Od kilku dni nie przychodzi do przedszkola!*

*-Przeziębił się i musi leżeć w łóżku – odpowiada Basia – Jest bardzo chory. – odwiedzasz go Basiu? – zapytała pani.*

*-Tak – kiwnęła głową dziewczynka –opowiadam mu codziennie o tym, co się wydarzyło w przedszkolu – dodała zadowolona.*

*-W takim razie opowiedz nam co słychać u Krzysia? –powiedziała pani.*

*-Jest bardzo smutny –Basia opuściła nisko głowę –bo rozchorował się z własnej winy.*

*-Z własnej winy? –zdziwiła się pani.*

*-Tak –Basia znowu kiwnęła głową –gdy wychodził na dwór nie założył czapki ani szala. Dlatego teraz cierpi z tego powodu. –Basia zamyśliła się.*

*Rzeczywiście –zgodziła się pani –to bardzo smutne. Nie słuchał mamy i przeziębił się.*

*-I musi jeść gorzkie lekarstwa –skrzywił się Piotruś –Brr!*

*-Takie gorzkie to one nie są –uśmiechnęła się Basia. –Musi pić dużo Herbaty z lipy. I jego mama zrobiła mu syrop z cebuli.*

*-Syrop z cebuli? –zdziwiły się dzieci –A co to takiego?*

*-No cóż... –powiedziała pani Chorobę leczy się nie tylko lekarami z apteki. Przeziębienie można wyleczyć domowymi sposobami, pijąc herbaty ziołowe, syrop z cebuli i cukru albo syrop z czerwonego buraczka. Nawet największy kaszel można wyleczyć takimi syropami.*

*-A czy te syropy są dobre? –zapytały dzieci.*

*-Możemy spróbować –roześmiała się pani –przyniosę cebulę i buraczki, i zrobimy z nich syropy.*

*-Ale jak? –nie dawały spokoju dzieci.*

*-Oj, to bardzo proste –powiedziała pani. Cebulę trzeba pokroić w plasterki, położyć na talerzyku, posypać cukrem i postawić tam gdzie jest ciepło. Po kilku godzinach wypłynie z niej słodki sok.*

*-A buraczek, buraczek? –niecierpliwili się Piotruś*

*-Z buraczkiem jest tak –ciągnęła pani –trzeba go umyć i wydrążyć dużą dziurę w środku. Do tej dziury nasypać cukru.... i czekać aż wypłynie czerwony sok.*

*-To ja powiem o tym mamie Krzysia –powiedziała Basia z wypiekami na policzkach.*



*-Świetnie –odpowiedziała jej pani –na pewno mu nie zaszkodzi. A jeżeli pomoże, to trochę dzięki nam Krzysio prędzej wyzdrowieje.  
Dzieci były bardzo zadowolone.*

### **Zagadki słowne**

- Od tego zależy dobre zdrowie twe,  
Wypij, połknij prędko czy jest dobre czy złe.  
( lekarstwo)*
- Gdy masz gorączkę wkładasz go pod rączkę.  
(termometr)*
- Kiedy kaszlesz lub masz chrypkę pijesz coś słodkiego to coś ulgę ci przyniesie mój  
mały kolego.  
(syrop)*
- Do tego sklepiku czasami chodzimy po kropł , syropki no i witaminy.  
(apteka)*

### **Dzień tygodnia: 2**

**Temat: Mydło i woda zdrowia Ci doda.**

### **Śłuchanie wiersza R. Piskorskiego *Tak czy nie.***

*Kiedy ktoś ma brudne ręce  
i rękami tymi je, czy powiecie, że to zdrowo? Bo ja - nie.  
Kiedy ktoś nie myje zębów,  
szczotki, proszku ani tknie. Potem zęby go za bolą.  
Czy wam żal go? Bo mnie – nie.  
Gdy ktoś przed grzebieniem zmyka,  
plącząc, ze mu włosy rwie.  
czy go za to pochwalicie? Bo ja - nie.  
Komu woda, mydło, szczotka  
niepotrzebne i nie smak,  
czy nazwiecie go brudasem? Bo ja - tak.*

### **Zagadki związane ze zdrowiem**

*Kiedy masz brudne ręce  
zaraz je umyje.  
Umyje też brudne uszy,  
nogi oraz szyję.  
Mydło*

*Dodajesz go do wody  
podczas ciepłej kąpieli.  
On przyjemnie pachnie  
i mocno się pieni.*



## Płyn do kąpieli

*Wycierasz się nim dokładnie,  
aż będziesz całkiem suchy.  
Po kąpieli go używają  
dorośli i maluchy.*

## Ręcznik

*Bywa w ramach lub bez ramy,  
często w nim się przeglądamy.  
Ono zawsze powie szczerze,  
Czy wyglądasz jak należy.*

## Lustro

### **Wiersz B. Lewandowskiej *Na zdrowie.***

*Doktor rybka niech nam powie  
Jak należy dbać o zdrowie!  
Kto chce prosty być jak trzcina,  
Gimnastyką dzień zaczyna!  
Całe ciało myje co dzień  
Pod prysznicem, w czystej wodzie.  
Wie, że zęby białe czyste  
Lubią szczotkę i dentystę!  
Pije mleko, wie, że zdrowo  
Chrupać marchew na surowo.  
Kiedy kicha czysta chustka  
Dobrze mu zasłania usta.  
Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka  
Na obrazku bez zarazków.  
Rób tak samo, bo chcesz chyba  
Tak zdrowy być jak ryba.*

### **Dzień tygodnia: 3**

**Temat: *Każdy piechur i turysta dobrym zdrowiem tryska***

### **Teatrzyk kukielkowy pt. *Co się stało Kasi?***

Kasia: – *Dzień dobry dzieci! / pacynka czeka na odpowiedź/ Jestem u mojego dziadka i babci na wsi. Dzisiaj mam wspaniały dzień. Rano zjadłam pyszne śniadanie: chleb z miodem i mleko. Czy Wy lubicie miód i mleko? / odpowiedzi dzieci / Radzę Wam żebyście jadły miód i piły mleko. Dziadek mówi, że po takim śniadaniu będę duża i zdrowa. Potem byłam z dziadkiem na spacerze. Huśtałam się na huśtawce i bawiłam się w piaskownicy. Teraz babcia szykuje obiad, bo po południu pójdziemy na grzyby. O jej! Jestem bardzo głodna. Dziadku, dziadku jestem bardzo głodny! /wchodzi dziadek Staś/*

Dziadek Staś : - *O, dzień dobry dzieci!*

*Kasiu, babcia jeszcze nie przygotowała obiadu. Jeżeli jesteś głodna, to zjedz*



*Jabłuszko. Tylko nie zapomnij go umyć przed jedzeniem! A czy myłaś ręce po spacerze?*

Kasia: - *Jeszcze nie zdążyłam dziadku.*

Dziadek Staś: - *To koniecznie umyj również ręce! /dziadek wychodzi/*

Kasia: - *Umyj ręce, umyj jabłko – tyle pracy a ja jestem głodna. Otrzępię ręce. To wystarczy. Wcale nie widzę brudu. Jabłko też nie będę myła. Zjem je szybko i dziadek nic nie zauważy. /zjada jabłko, potem podśpiewuje i tańczy, lecz po chwili łapie się za brzuszek/ Jabłko było pyszne, ale teraz źle się czuję. Boli mnie brzuszek. Dziadku, dziadku! /wchodzi dziadek/*

Dziadek Staś: - *Co się stało wnuczko?*

Kasia: - *Boli mnie brzuszek i jest mi niedobrze dziadku.*

Dziadek Staś: - *Rzeczywiście źle wyglądasz Kasiu. Tylko nie rozumiem co się stało. Jadłaś same zdrowe pokarmy. Nie wiem co Ci mogło zaszkodzić. A może Wy dzieci wiecie od czego moja wnuczka się rozchorowała?*

Rozmowa pacynki z dziećmi. Pacynka tak kieruje rozmową aby dzieci powiedziały, że należy myć ręce i owoce przed jedzeniem, bo bakterie, które są na brudnych rękach i owocach mogą powodować różne choroby.

Dziadek Staś: - *Kasiu, czy już wiesz od czego boli Cię brzuszek?*

Kasia: - *Wiem. Nie umyłam rąk i jabłuszka.*

Dziadek Staś: - *Teraz zamiast iść ze mną na grzyby musisz wziąć lekarstwo i położyć się do łóżeczka. Myślę, że już nigdy nie zapomnisz o myciu rąk i owoców przed jedzeniem.*

Kasia: - *Na pewno będę o tym pamiętała!*

### **Przedstawienie kukielkowe wg Elżbiety Burakowskiej *Wojna z mikrobami.***

Obsada: wirus, bakteria, dziewczynka i chłopiec.

Mikroby razem:

*My jesteśmy mikroby,  
roznosimy choroby,  
czaimy się skrycie,  
czyhamy na życie!*

Wirus:

*Gdzie Pani lubi mieszkać,  
Pani Bakterio?*

Bakteria:

*Za brudnym paznokciem,  
w nie wypranych kocach,  
w kurzu na podłodze,  
na niemytych owocach  
w pierwszych lepszych brudach.  
Wszędzie gdzie się uda.  
A pan, Panie Wirusie?*

Wirus:

*Na brudnym obrusie  
na nie umytych rękach,*



*z daleka od wody.*

*Woda to udręka!*

Bakteria:

*Zwłaszcza, jeśli z mydłem!*

Wirus:

*Ach, mydło obrzydłe!*

*Na myśl samą słabnę z trwogi...*

Bakteria:

*Nie przesadzaj tak, mój drogi.*

*Szczęściem dla nas wiele ludzi*

*zbyttnio myciem się nie trudzi,*

*więc choroby kwitną zdrowo...*

Mikroby razem:

*Do ataku, marsz, bojowo!*

*My jesteśmy mikroby,*

*roznosimy choroby,*

*czaimy się skrycie,*

*czyhamy na życie!*

*Wchodzą dzieci*

Chłopiec:

*Jak tu duszno!*

Dziewczynka:

*Ile kurzu!*

Chłopiec:

*Wpuśćmy tutaj trochę słonka*

*Otwiera okno*

*Niech świeci we wszystkich kątach!*

Dziewczynka:

*Przynieś prędko wiadro z wodą,*

*daj mi szczotkę, tę ryżową,*

*a sam zetrzyj wszędzie kurz.*

*Dzieci sprzątają a mikroby uciekają.*

Dzieci razem:

*Już kończymy sprzątanie,*

*myjemy się starannie,*

*bo gdy czystość w koło świeci,*

*starsi zdrowi, zdrowi dzieci!*

### **Zagadki o tematyce zdrowotnej.**

*Zawsze w przychodni w fartuchu białym*

*Zęby tak leczy, by nie bolały*

(dentysta)

*Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni*



*A brudne ręce w czyste zamieni*  
(mydło)

*Schowala się w tubie, używać jej lubię*  
*A i mała szczotka chętnie się z nią spotka*  
(pasta do zębów)

*Nosi biały czepek i biały fartuszek,*  
*Ażebyś był zdrowy czasem ukłuć musi*  
(pielęgniarka)

*Wiszę w łazience, wycierasz mną ręce (ręcznik)*  
*Co to jest na pewno wiesz Najeżona jest jak jeż,*  
*Lecz nikogo nie kłuje, tylko zęby szoruje*  
(szczoteczka)

*Służy do mycia, służy do picia*  
*Bez niej na Ziemi nie byłoby życia*  
*. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos*  
(woda)

*W co należy wsadzić nos?*  
(chusteczka)  
*Jak ten przedmiot się nazywa?*  
*Jest za mały by w nim pływać,*  
*Lecz, gdy woda z kranu ciurka,*  
*biorę kąpiel, daję nurka.*  
(wanna)

*Rozpuszczam się w wodzie, ubywa mnie, co dzień.*  
*Kto o czystość dba, ten mnie dobrze zna*  
(mydło)  
*Do suchej nitki moknie nieraz,*  
*Gdy po kąpieli ciało wycierasz*  
(ręcznik)

## **Dzień tygodnia: 4**

**Temat: Ruch to zdrowie - zabawy i ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce**

### **Wiersz Gimnastyka**

*Słuchać radio, gra muzyka*  
*proszę wstawać – gimnastyka.*  
*Ręce w górę, potem w bok*  
*jeden podskok, szybki krok.*  
*Wdech głęboki, wydech długi*  
*niski przysiad – jeden drugi*  
*marsz dokoła, gra muzyka*  
*i skończona gimnastyka.*



**Piosenka pt. *Wesoła gimnastyka* (m. Artur Żalski, s. Piotr Łosowski)**

*Kto chce wesół jak skowronek  
Być od świtu  
I sprężyć się jak sportowiec  
Przejsć przez dzień,  
Niech zaczyna każdy dzionek  
Gimnastyką  
I niech nuci razem z nami  
refren ten:*

*I raz ! I dwa ! I trzy !  
Sklon, rozkrok, wyprost ramion,  
Półobrót, przysiad i ....  
I jeszcze raz to samo:  
I raz ! I dwa ! I trzy !  
Serdecznie zapraszamy!  
Kto zawsze zdrow chce być,  
niech ćwiczy razem z nami:  
I raz ! I dwa ! I trzy !  
Sklon, rozkrok, wyprost ramion,  
Półobrót, przysiad i ....  
I jeszcze raz to samo:  
Ćwiczymy razem z wami  
I tę zaprawę dziś  
Każdemu polecamy!!!*

*Kto chce kiedyś być sportowcem  
Lub żołnierzem,  
Choćby latek mało liczył  
Tak jak ja ....  
Niech z żołnierzy i sportowców  
przykład bierze,  
i jak oni rano ćwiczy  
właśnie tak*

*I raz ! I dwa ! I trzy !  
Sklon, rozkrok, wyprost ramion,  
Półobrót, przysiad i ....  
I jeszcze raz to samo:  
I raz ! I dwa ! I trzy !  
Serdecznie zapraszamy!  
Kto zawsze zdrow chce być,  
niech ćwiczy razem z nami:  
I raz ! I dwa ! I trzy !  
Sklon, rozkrok, wyprost ramion,  
Półobrót, przysiad i ....  
I jeszcze raz to samo:  
Ćwiczymy razem z wami  
I tę zaprawę dziś*





*Każdemu polecamy !!!*

### **Zabawa ze śpiewem *Idziemy na spacer***

N. rozdaje dzieciom emblematy z piłkami w trzech kolorach (np. czerwony, żółty, niebieski).

- Marsz bo obwodzie koła

I. Idziemy na spacer /3x  
Zatrzymujemy się  
Wracamy ze spaceru /3x  
Zatrzymujemy się

Ref. Och! /2x Raz, dwa, trzy  
I kręcimy i kręcimy i kręcimy się

Na hasło: piłki żółte! - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

- Bieg po obwodzie koła

II. Biegniemy na spaceru /3x  
Zatrzymujemy się  
Wracając też biegniemy /3x  
Zatrzymujemy się

Ref. Och!...

Na hasło: piłki czerwone - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

- Skoki po obwodzie koła.

III. Skaczemy na spaceru /3x  
Zatrzymujemy się  
Wracając też skaczemy /3x  
Zatrzymujemy się

Ref. Och!...

Na hasło: piłki niebieskie - dzieci, które mają emblematy z piłką w tym kolorze wchodzi pod chustę i skaczą jak piłeczki.

**Dzień tygodnia: 5**

**Temat: *Wiem co jem – zdrowe menu przedszkolaka***

**Wiersz K. Gawlik *Jemy zdrowo***

*Każdy, kto chce rosnąć zdrowy – niech zna przepis kolorowy:  
Jedz owoce i jarzyny – one mają witaminy.*



*Zjadaj jogurt, mleko, sery – zamiast wcinać hamburgery.  
Nie jedz frytek, zapiekanki – za to lepiej pij maślanki.  
Zamiast pić oranżadę – przyjmij lepiej dobrą radę  
i z owoców sok wyciśnij – zdrowszy jest i bardzo pyszny.  
I do mięsa jedz sałatki – zdrowe, smaczne to dodatki.  
Gdy na zdrowiu ci zależy – mleczna zupa niech z talerzy  
na śniadaniu szybko znika – zamiast ciastka, batonika.  
I unikaj gór słodczy, bo to zdrowia też się tyczy.  
No i nie rób kwaśnej miny, kiedy zadasz witaminy!*

