Scenariusz zajęć: „ Zdrowo żyj!” (czyli zdrowy styl życia na co dzień) (20.12.2009)

Cele:
- zapoznanie z definicja zdrowego stylu życia
- wspólne stworzenie zasad zdrowego stylu życia
- przekonanie dzieci i Mam do aktywnego spędzania wolnego czasu

Pomoce:
jabłko, nitka, kartki, pisaki

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczęcie spotkania- zabawy wprowadzające (Gra w imiona, Balonowo)
2. Prowadzący dzieli uczestników ekospotkania na kilka małych grup (dzieci i Mamy). Zadaniem każdej z nich jest stworzenie zasad zdrowego stylu życia i spisanie ich na papierze.
Każda z grup prezentuje swoje zasady.
Następnie na podstawie stworzonych zasad tworzymy jedne, nie zapominając o takich rzeczach jak:

- Przestrzeganie zasad higieny osobistej.
- Podtrzymywanie wysokiego poziomu wszechstronnej aktywności ruchowej.
- Prawidłowe odżywianie się.
- Rozwijanie umiejętności walki ze stresem.
- Kształtowanie i umacnianie postawy aktywnej, zapewniającej radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych.
- Wyeliminowanie nałogów.
- Życzliwość dla innych.

Następnie po kolei omawiamy każdą z zasad.

3. Zabawy
- „ Dotykowe zgadywanki” (Do dużej torby płóciennej wrzucamy różne przedmioty, następnie dziecko wkłada ręce do środka i odgaduje nazwę przedmiotu, który trzyma)
- „Głuchy telefon”
- „Duży balon z dzieci” (wszyscy chwytają się za ręce i mówią: baloniku mój malutki rośnij, rośnij okrąglutki, balon rośnie że aż strach, przebrał miarę no i bach”- kończą te słowa wszyscy upadają na podłogę)

4. Metoda pracy: pogadanka

Jednym z ważniejszych argumentów zwolenników zdrowego stylu życia jest znaczna poprawa stanu zdrowia, naszej wytrzymałości oraz zwiększenie kondycji. Osoby odżywiające się zdrowo i uprawiające jakiś sport znacznie
rzadziej chorują na choroby cywilizacyjne, dzięki ćwiczeniom mają większą odporność na wirusy i wszelkiego bakterie. Odpowiednie odżywianie wzmacnia organizm i spełnia jego zapotrzebowanie na mikroelementy i makroelementy, a jak wiadomo w dzisiejszych czasach zdrowie jest najważniejsze.
Trzeba także zauważyć, iż ludzie odżywiający się w zgodzie ze swoim organizmem znacznie częściej mają dobre samopoczucie i rzadziej popadają w depresje i melancholię. Są lepiej nastawieni do otaczającego ich świata i mają wielką chęć do życia, wiedzą czego od życia chcą i biorą to pełnymi garściami.
Trybu życia, jaki prowadzi przeciętny, żyjący w naszych czasach człowiek na pewno nie można nazwać zdrowym, przemęczenie, przeciążanie całego organizmu, które na pewno mu nie służą. Do tego dochodzi siedzący tryb pracy (w większości przypadków), brak ruchu w trakcie i po powrocie do domu, bierny odpoczynek (najczęściej przed telewizorem). Może warto wstać wcześniej i poświęcić 10 minut każdego ranka na krótką rozgrzewkę?
Na pewno też warto zajrzeć do fitness klubu czy na basen - to nie muszą być ćwiczenia wysiłkowe, a wystarczy godzina ćwiczeń w tygodniu, by nabrać wigoru. Rodzinne, dwudniowe wypady w góry czy nad jezioro na pewno nas odstresują.

5. Co znaczy dla Ciebie zdrowy styl życia? Co Ty robisz dla siebie, aby być zdrowym? Mamy spróbują odpowiedzieć na te pytania. Prowadzący tak poprowadzi temat, aby nawiązała się dyskusja.
6. Konkurs dla wszystkich: kto najszybciej zje jabłko, które jest na nitce (trzyma ją dziecko)
7. Na zakończenie ekospotania- zabawa (Baba Jaga)