

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „RASYTĖ”

Projekto „Sveikata visus metus 2024” sausio mėnesio iššūkis

„Sukurk savo sveikatos kodą”

„Vandenį gersi – ilgai gyvensi” „Lapiukų“ gr.

Žmogus be maisto gali išgyventi kelias savaites ar net mėnesius, tačiau be vandens – vos keletą dienų. Vanduo – tai gyvybės šaltinis. Jis – mūsų medžiagų apykaitos ir mūsų gyvybingumo pagrindas. Vandens gėrimas yra vienas iš sveikiausių dalykų, kurių mes galime padaryti, kad jaustumėmės gerai ir būtume kupini jėgų. Tai ypač svarbu karštomis vasaros dienomis, kadangi esant aukštesnei temperatūrai organizmas prakaituoja ir praranda daugiau skysčių. Nustatyta, jog net 70 procentų žmogaus organizmo sudaro vanduo, o per metus žmogaus organizmas perfiltruoja daugiau kaip toną įvairių skysčių. Vaikui 1 m. rekomenduojamas vienas 240 ml talpos vandens puodelis, 2 m. vaikui – 2 puodeliai, ir t. t., iki kol pasiekiamas maksimalus kiekis – 8 puodeliai po 240 ml per dieną (8 m. ir vyresniems vaikams, paaugliams). Taigi, vaikai nuo 8 m. turėtų išgerti jau apie 2 litrus vandens (turint omenyje, kad vanduo turėtų būti pagrindinis vaikų gėrimas). Akivaizdu, kad vanduo būtinas beveik kiekvienai kūno funkcijai. Gavę iššūkio užduotį iškart supratome, kad rinksimės vandenį. Mūsų grupės vaikai labai mėgsta gerti vandenį su citrina ar apelsinu. Tai mums visai buvo nesunku įgyvendinti iššūkį. Mūsų tikslas supažindinti ir plėsti vaikų žinias apie vandenį, kad vanduo sveika gerti.

Kodėl organizmui reikia vandens?

- Vanduo perneša maistingąsias medžiagas į kitus organus;
- Vanduo mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį;
- Vanduo apsaugo ir sutepa sąnarius bei sustiprina raumenis;
- Jei odos ląstelės gauna pakankamai vandens, oda lieka elastinga, ne taip greitai raukšlėjasi ir sensta;
- Vanduo reikalingas normaliai širdies ir kraujagyslių veiklai;
- Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo.

Kauno l/d „Rasytė” „Lapiukų“ gr. komanda:

Ieva Mackevičienė

Rūta Marazienė

Asta Patkauskienė



KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS "RASYTĖ"

Projekto „Sveikata visus metus 2024”

„Voveriukų” gr. vasario mėnesio iššūkis

„Matyti galima tik širdimi. Tai, kas svarbiausia, nematoma akimis. ”

Antuanas de Sent Egziuperi

„Matyti galima tik širdimi. Tai, kas svarbiausia, nematoma akimis.” Antuanas de Sent Egziuperi, labai graži mintis, bet vaikams buvo gan sunku suprasti, ką tuo norima pasakyti. Buvo įvairių pasvarstymų, kad gal kai akimis nematai, gali matyti širdimi, o gal tai tik jausmas. Vaikams parodžius keletą video : "Neįgalus berniukas žaidimų aikštelės priekabautojus paverčia draugais..." ir "Suteik man namus".

Vaikams pasidarė aiškiau apie ką kalbame. Kad nebūtina matyti akimis, kad suprastum kas yra svarbu. Po pažiūrėtų video, pokalbio vaikai piešė piešinius, kaip suprato šią frazę. Dalis vaikų piešė senai matytam draugui piešinuką, kad jį nustebintu ir jis pasijustu geriau. Kiti piešė savo seneliams, vienas vaikas pasiūlė nupiešti piešinukus vaikučiams kurie serga ir yra ligoninėje, kad jiems būtų linksmiau...

Nors ir sunkiai suvokiama, bet labai prasmingą frazę ugdytiniai suprato taip.

Kauno l/d „Rasytė” „Voveriukų“ gr. komanda:

Audronė Kerševičienė

Ieva Mackevičienė



