

Tevékenységi tervek



Tervezett projektek a tevékenységekbe integrált tanuláshoz

A projekt címe: „Élj egészségesen! -Betegség megelőzés”

A projekt megvalósulásának tervezett ideje: 2022.nov.21-25

A projekt tervezett indító élménye: Képek, könyvek nézegetése a témával kapcsolatban.

A projekt várható lezáró élménye: Gyógyteák készítése közösen

A projekt megvalósítása során kiemelt céljaink: Önállóan meséljenek betegséghez kapcsolódó élményükről. Mit tehetnek annak érdekében, hogy ne legyenek betegek. Mit jelent számukra az egészség? Ismerjék meg a gyógynövények jótékony hatását és ismerjék fel fontosságukat az egészség megőrzésében.

A projekt során megvalósítandó feladataink: a gyermeki testi képességek fejlődésének segítése; a gyermek egészségének védelme, edzése, óvása, megőrzése; az egészséges életmód, a testápolás, a tisztálkodás, az étkezés, különösen a magas cukortartalmú ételek és italok, a magas só- és telítetlenzsír-tartalmú ételek fogyasztásának csökkentése, a zöldségek és gyümölcsök, illetve tejtermékek fogyasztásának ösztönzése, a fogmosás, az öltözködés, a pihenés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakítása; a gyermek fejlődéséhez és fejlesztéséhez szükséges egészséges és biztonságos környezet biztosítása; a környezet védelméhez és megóvásához kapcsolódó szokások alakítása, a környezettudatos magatartás megalapozása;

A projekt során kiemelten fejleszthető képességek pl: értelmi képességek fejlesztése: gondolkodás, érdeklődés, képzelet, megfigyelőképesség, figyelem, emlékezet, következtetés, ítéletalkotás
 Érzelmi, akarati képességek fejlesztése: önuralom, késleltetés, önbizalom, empátia.
 Szociális képességek fejlesztése: alkalmazkodóképesség, önállóság, társas kapcsolatok, együttműködési képesség, önértékelés
 Anyanyelvi és verbális képességek fejlesztése: beszédszervek, mondatalkotás.

<p>Munka jellegű tevékenységek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naposi feladatok elvégzése • Csoportszoba és az udvar rendben tartása • Öltöző, faliújság közös dekorálása • Saját szekrényük rendben tartása • Vizuális munkálatokhoz a kellékek kipakolása, elpakolása • Csipkebogyók letépése a faágakról • Tea készítése a csipkebogyóból 	
---	---	--

<p>Verselés, mesélés</p> <ul style="list-style-type: none"> • anyanyelvi játékok • beszélgető kör • drámajátékok 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesék: • Marék Veronika: Boribon beteg • Fésűs Éva: tüsszentős mese • Illés Adrienn: Gizi és Guzi meg a bárányhimlő • Fésűs Éva: A fogfájós nyuszi 	
--	---	--



- **Versek:**
- Francsovcics Judit: Kerülget a nátha
- Cukás István: Makk Marci
- Szalai Borbála: A makk



**Rajzolás,
festés,
mintázás,
kézimunka**

- Képek válogatása, tablóképzítés: egészséges és egészségtelen ételekből.
- Gyümölcsök, zöldségek mozaikkép készítése: tépés, ragasztás
- Meseillusztráció



<p style="text-align: center;">Mozgás</p> <ul style="list-style-type: none"> • a mindennapos testmozgás játéka, feladatai 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékos, mindennapos testmozgás az udvaron • Bemelegítő járógyakorlatok, lábtorna mezítláb a csoportszobában • Bemelegítő futó és járó gyakorlatok • Egyensúlyozó járás vízszintes/ rézsútós gerendán. <p>Játék: - „ragadós hapci „ fogó - szoborjáték - szalagfogó - kidobó - sorverseny-mentősök: ki ér előbb a beteghez? futás közben jelre végezett játékos felad: érintsd meg a megnevezett testrészedet</p>	
--	---	--

<p>Ének-zene, énekes játék, gyermektánc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hely a sályi piacon • Zöld paradicsom liliom • Lipem lopom • Elvesztettem zsebkendőmet (ism) <p>Mondóka: Fáj a kutyámnak a lába Ugráljon az aki</p> <p>zenei feladat: Tiszta éneklésre nevelés.</p> <p>Hallásfejlesztés: zenei improvizációs készség alakítása kérdés-felelet játék során.</p>	
--	--	--

Zenehallgatás: Vivaldi ős



MELLÉKLET:

Fésűs Éva: Tüsszentős mese

Neszepisze, a csíkos malacka egyszer nagyon megnáthásodott.

Harkály doktor azt mondta, hogy gőzölje kamillatea felett az orrát, és egy hétig ne pancsoljon pocsolójában. Búsult is szegény, és szörnyen unatkozott egymagában a százéves tölgyfa árnyékában, amíg a többi vadmalac vígan dagonyázott. Befogta a fülét, hogy ne is hallja boldog visítózásukat.

Aztán egyszer csak pompás ötlete támadt. Legalábbis ő annak tartotta, amikor elhatározta, hogy elmegy vendégségbe. Végiglátogatja a pajtásait, akiket már régóta nem látott: legelőször a bumfordi mackót.

A mackó éppen erdei hangversenyre készült, és szorgalmasan gyakorolt egy trombitán odabent a barlangjában, mert a falak ott csodálatosan visszhangzottak.

- Bújj be! - brummantott kurtán, amikor meghallotta a kopogtatást két trombitaszó között. Bezzeg meglepődött, amikor a malacot meglátta.

- Nini, hát te nem dagonyázol?

- Nem, mert dagyon dáthás vagyok! - szortyogott Neszepisze, és hogy még jobban bebizonyítsa, hatalmasat tüsszentett, egyenesen bele a trombitatölcsérbe.

- Gondoltam, dagyon fogsz örülni, ha meglátogatlak!

- De én most éppen gyakorolok - lépett hátra a bocs. - Vasárnap lesz a hangverseny; odáig már nincs sok időm.

- Ó, csak gyakorolj tovább nyugodtan, én majd hallgatom! Hoppii... Sőt, ha elfáradsz fújom helyetted.

- Még mit nem! - mondta mérgesen a mackó.

-Különben is hűvös a barlangom. Jobban tennéd, ha kiülnél a napra.

- Dehogyan ülsz! - erősködött malacka. - Hiszen mondom, hogy látogatóba jöttem hozzád!... Hoppii A bumfordi mackó akkorát fújta a trombitába, hogy a sarokban lengő pókháló háromszor megcsavarodott.

- Akkor hát én megyek ki gyakorolni - mondta, és már vitte is kifelé a hangszerét.

Malacka megsértődött.

- Nahát, milyen barátságtalan vagy! Tudd meg, hogy többé be se teszem hozzád a lábamat! Tovább is ment mindjárt, Nyuszókához.

Nyuszóka éppen káposztát rakott el télire egy nagy hordóba, amikor Neszepisze betoppant hozzá. - Szia, Nyuszóka! Eljöttem hozzád látogatóba.

- Szép, hogy eszedbe jutottam, de látod, éppen igen nagy munkában vagyok

- Majd én segítek neked. Hoppii...

- Mi az? Megfáztál?

- Dagon dánhás vagyok! - düllesztette ki büszkén a mellét Neszepisze, és akkorát szívott az orrán, hogy egy elefántnak is dicsőségére vált volna. Kis csülkét sebtében végig is húzta az orra alatt, aztán már nyúlt volna a káposztalevelek után, de Nyuszóka hirtelen a körmére koppintott egy fakanállal:

- Ohó, barátocskám, az ilyen segítségből nem kérek!

- No nézd csak, milyen irigy vagy! - kapta vissza a csülkét Neszepisze.

- Nem élek én káposztával! - Egészen másról van szó... - kezdte Nyuszóka, de a kismalac ismét hatalmasat tüszentett, egyenesen a szeme közé, aztán anélkül, hogy megvárta volna mit mond, sarkon fordult és usgyi!...

- Elmegyek Sünihez - gondolta. Régen láttam, és ő biztosan örül majd nekem. Süni éppen csomagolt.

- Elutazol? - kérdezte csalódottan Neszepisze.

- Igen, holnap reggel indulok Tüskésföldvára, süntáborba! - felelte Süni, és apró gombszeméi örömtől ragyogtak.

- Minden kész, már csak egy igazolás kell Harkály doktortól, hogy egészséges vagyok.

- Minek az? - csodálkozott a malac.

- Mert aki beteg, az nem nyaralhat együtt a többiekkel. Hanem teveled mi van? Olyan furcsán szörcsögsz!

Süni azonban nem nevetett, hanem kissé ijedt képet vágott.

- Ugye, neked még sohasem volt ekkora dáthád? - kérdezte Neszepisze.

- Nem, de nem is kívánom, hogy legyen. Kérlek, eredj haza!

- Hát már te is ilyen utálatos vagy? Nem is örülsz nekem?

- Aki beteg, annak otthon a helye.

- A dátha nem betegség, az csak dátha! Kérdezz meg akárkit!

- Mégsem szeretném elkapni tőled, éppen a nyaralásom előtt.

- Nem is adom oda, tudd meg! HapccÜ... És mától fogva nem köszönök neked! - húzta fel kivörösödött orrát a kismalac.

Mélységesen megbántva fordított hátat a sünnnek. De most már hová menjen? Leült a tisztáson egy lapos kőre, és elkezdte magát rettentően sajnálni. Még a könnye is kicsordult.

- Hát téged ki bántott? - szaladt oda hozzá Mókuska.

- Bindenki! - bőgte el magát Neszepisze, és elmesélte balul sikerült látogatásait. A végén tüszentett rá akkorát, hogy Mókuska is jobbnak látta gyorsan visszakapaszkodni a faágra. Onnan, tisztos távolságból szólta le újra:

- Igazuk volt a pajtásaidnak.

- Én nem csináltam semmi rosszat!

- Tapintatlan voltál. Az ilyen viselkedést így nevezik.

- Akárhogy nevezik, én azt mondom, hogy nem igazi barát az, akinek náthásan nem kell a pajtása!

- De az sem igazi barát, aki nem kíméli meg a másikat!

Szó szót követett, feleseltek, veszekedtek, és talán még most is folytatnák, ha a malackának nem támad ismét egy pompás ötlete. Döntsön valaki más!... Például te!... És akkor az lesz ennek a mesének a vége.

Illés Adrienn: Gizi és Guzi meg a bárányhimlő

Gizi, a vörös hajú rongybaba óvatosan megrázta a hangosan hortyogó-mortyogó Guzit. Guzi, a plüss barnamaci nem ébredt fel, hanem hangos horkantással a jobb oldalára fordult.

- A manóba! - suttogetta Gizi, s átlépkedett a mackó másik oldalára. - Ébresztő!

- Mi az? Ki az? - horkant fel Guzi. - Hol vagyok?

- Halkabban! - pissegetett a rongybaba. - Fel ne ébreszd Hannát!

- De te felébredthetsz engem? - zsörtölődött a barnamedve.

- Gyere! - intett neki Gizi, s lemászott a polcra, mert a gyerekszoba padlóján már ott álltak, vártak a többi játékok. Gyűlést tartottak.

- Azért gyűltünk össze- kezdett bele halkán a mondandójába Gizi -, mert Hanna megbetegedett. Bárányhimlős lett.

A játékok nagyon elszomorodtak, de a rongybaba csak mondta tovább.

- Segítenünk kell neki. Egész nap óvodában volt, ahová nagyon szeret járni. De holnap már nem mehet, mert lázasan, pöttyösen, betegen nem engedik be a kiscsoportba.

- Mi lesz így vele? - bégettek a bárányok.

- Holnap lesz a tavaszváró ünnep az oviban! Mindenféle finomságok lesznek! - keseregtek az építőkockák.

- De ez még nem a legrosszabb! - vágott komoly arcot Gizi.

Mindenki feszülten figyelt.

- A legeslegeslegrosszabb az, hogy egyedül lesz, senkivel nem osztozhat ebben a baráttalan, ünneptelen betegségben.

Mély, szomorú csend telepedett a játékokra. Hallgattak a labdák, a zenélő könyvek, a falovacskák, a társasjátékok és a szoba összes lakója.

- Nekünk kell segíteni! - szólalt meg Guzi mély, dörmögős hangja.
- Hogyan? - kérdezte a sípoló papagáj.
- Kitaláljuk! - csapta össze mancsait a mackó. - Hanna mindenkit szeret és mi is szeretjük őt!

A játékok nagyokat bólogattak, s ki halkabban, ki hangosabban helyeselt. A bánatnak nyoma sem maradt, mert most mindenki igyekezett előállni valami ötlettel. A pancsoló kacsa javasolta, hogy énekeljenek, a színes ceruzák rajzot szerettek volna készíteni, az építőkockák védőbástyát építeni, a színes lepke röpködni. De ezek az ötletek a többi játéknak nem tetszettek.

Ekkor előrepattogott a piros pöttyös labda, s így szólt:

- Hanna arcocskája, kezecskéi meg az egész teste csupa-csupa piros pötty. Szerintem nagyon örülne neki, ha ti is olyan pöttyösek lennétek, mint ő, vagy mint én, mert akkor nem egyedül lenne beteg.

Olyan hangos éljenzésbe fogtak a játékok, hogy Hanna majdnem felébredt, de Gizi gyorsan elcsendesítette a szobát.

- Rendben! - mosolygott a rongybaba. - Már csak pöttyözőknek kell jelentkezni!
- Majd mi! - kopogtak a filctollak.
- Csak nekem nem lesz elég a tintám, hogy mindenkit bepöttyözzek-aggodalmaskodott a piros filc.
- Sebaj! - lendítette meg nagy mancsait Guzi. - Én leszek kék pöttyös! Nem a szín a lényeg, hanem a pötty!

Na, ezt ismét nagy hurrázás és éljenzés kísérte, így Gizi megint csak pissegett, hogy örüljenek halkabban.

A húszdarabos filctollkészlet tollai felálltak egymás mellé, s eléjük sorakoztak a játékok. Mindenki abba a sorba állt, amilyen bárányhimlőpöttyöt szeretett volna.

Így történt, hogy reggel, amikor Hanna kikelt az ágyból, az összes játéka pöttyösen fogadta. Kék, zöld, rózsaszín, sárga, piros, barna s ki tudja, még hány színben pompáztak a szoba lakói.

A kis beteg hol az egyiket, hol a másikat ölelte magához, mert annyira örült, hogy nem egyedül bárányhimlős. Hanna öröme napokig pöttyös volt az egész gyerekszoba.

Amikor aztán a doktor bácsi azt mondta, hogy mehet óvodába, leült a játékaik közé. De nem egyedül ült közöttük, mellette volt egy pici szivacs, amellyel lemosta játszótársairól a pöttyöket.

- Ha már én egészséges vagyok, akkor ti is gyógyuljatok meg - suttogta nekik, s egészen vacsoráig gyógyította őket.

Gizi orrán hagyott egyet, szeplőnek.

Fésűs Éva: A fogfájós nyuszi

Képzeljétek gyerekek, mi történt! ...

Egy nyuszikának a mezőn megfájdult a foga. Valószínűleg úgy esett meg ez a nagy baj, hogy kemény káposztatorzsára harapott.

Panaszosan makogott a nyuszi, és nem tudta, mitévő legyen. A pofácskája hamarosan dagadni kezdett, s amikor a barázdabillegető meglátta, ijedtében még billegni is elfelejtett.

Lekonyult a füle bánatában, és csak üldögélt a rét közepén, gyógyfüvecskék kínálták magukat orvosságnak a fájós fogára, vadvirágok legyezgették a daganatot. De hát mindez nem sokat használt.

Észrevette a nyuszi, hogy egy mókus mogyorót ropogtat az erdőszéli fán. Elkezdett vele beszélgetni.

- Mak-mak, de jó neked, mókuska!
- Mi a bajod van nyulacska?
- Fáj a fogam. mókuska!
- Ki kell húzni nyulacska.
- Ki húzná ki, mókuska?
- Harkály doktor nyulacska.
- Nem fog fájni, mókuska?
- Csak egy kicsit, nyulacska.

Gyáva volt a nyuszi, de a foga már annyira fájt, hogy mégis elindult az erdőbe. Messziről hallatszott Harkály doktor kopácsolása. Amint közeledett hozzá, egyre jobban inába szállt a bátorsága.

- Sárgarépás jó napot!- toppant eléje hirtelen a róka. - Mi lelte azt a szép nyúlpofigádat, hogy ekkorára dagadt?

- Éppen most megyek fogat húzatni - reszketett a nyuszi-, de nagyon félek, mert harkály doktornak éles a csőre.

- Ó, ó- sopánkodott a róka-, nem kell ahhoz harkály. Ide süss, nyulacska! Majd én rákötök egy vékony indát a rossz fogadra, megrántom, és úgy kihúzom, hogy egy csöppet sem fog fájni.

Valójában azt gondolta a ravasz róka, hogy a fogára kötött indánál fogva szépen hazavezeti az ostoba nyulacskát a rókalyukban várakozó fiainak. Azoknak ma éppen ilyne gyöngye nyúlhúsra támadt kedvük.

A nyuszi ezt nem tudta, ezért izgatottan mozgatta a bajuszát.

- Komolyan mondod, Róka bácsi?

- Úgy ám füles öcsém! Sohasem fog többé fájni a fogad! No gyere csak közelebb, ne félj, nem bántalak. Tátsd ki szépen a szád! ... Így ni! Biz' ez csúnya fog, de már rajta is a hurok. No gyere szépen velem, amerre vezetlek.

Vitte a róka a megszeppent nyulacskát és már majdnem a rókalyuknál voltak, s be is húzhatta volna oda szépen, de akkor az egyik rókafi, a legéhesebbik, kidugta a fejét, és elkiáltotta magát:

- Hozza papa a pecsenyét!

Ettől a nyuszi úgy megijedt, hogy hátrarántotta a fejét, s nyomban kirepült a szájából a fájós fogacska. A róka meg, aki húzta az inda másik végét, hanyatt buk fencezett, és legurult a domboldalon, bele a jéghideg patakba.

Felröppentek a madarak a fákról, összeszaladtak az őzek, és makkot dobáltak egymásnak a mókusok, úgy örültek, hogy ravaszdi póruul járt.

A nyuszi pedig ahogyan hátrarántotta a fejét, megszabadult a fájós fogától, s ma is vidáman ugrál a mezőn.

Aki nem hiszi, menjen ki a mezőre és kérdezze meg tőle!

Francsovcis Judit: Kerülget a nátha

Úgy érzem, hogy napok óta

kerülget a nátha.

Leskelődik utánam

az utcasarkon állva.

Már messziről figyel,

hogyan van-e rajtam sapka.

Meleg kabát begombolva?

Kötött sál a nyakba'?

Lopakodva követ engem,

az utcákat járva,

ha esőben kabát nélkül

megyek iskolába.

Már dörzsöli a tenyerét,

hisz tegnap bőrig áztam.

Nincs menekvés, jól tudom...

Haccsi! ...

Na tessék! Jól megfáztam

Mondóka:

Evés előtt kezet mosok,

beteg lenni nem akarok,

mert ki piszkos kézzel eszik,

bizony hamar megbetegszik.

Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!

Csukás István: Makk Marci

Makk Marci az én nevem
ezt a nevet kedvelem!
Mondják is rám: De remek,
vidám szemű, szép gyerek!
Egészséges mint a makk,
nincs is nála boldogabb!"

Döng a labda, száll a labda,
az égnél is magasabbra,
fejről-fejre, lábról-lábra,
majd a kapu balsarkába;
aki gólt rúg, aki kap
egészséges, mint a makk!

Figyelj ide, elmesélem,
mit csinálok nyáron, télen,
mért mondják rám: „De remek,
vidámszemű, szép gyerek!
Ha hull a hó, süt a nap,
egészséges, mint a makk!"

Ősszel hívogat az erdő:
„Gyere, sétálj, kis tekergő!”
Madárfütty szól, lomb susog,
bámulnak a mókusok.

Sétálok a fák alatt,
erős vagyok, mint a makk!

Nyisd ki reggel az ablakot,
lélegezz jó mélyet, nagyot!
Jöhet hideg víz, a szappan,
fogkefe jár fogkrémhabban!
Jól kezdődik így a nap,
olyan leszel, mint a makk!

Hogyha télen hull a hó
vár domboldal, s a szánkó,
jégen ide és oda
kanyarog a korcsolya!
Bár arcod csípi a fagy,
egészséges, mint a makk!

Ha öt-hatszor leguggolsz,
lábad erős lesz és gyors!
Hajlongj, körözz, nem is fáraszt!
csinálhatsz pár fekvőtámaszt!
Meglátod, egy nyár alatt
olyan leszel, mint a makk!

Nézd meg, milyen erős lettem,
dudorodik a bicepszem;
olyan kemény, mint a vas:

a láb, a váll és a has!
Láthatja, aki nem vak,
olyan vagyok, mint a makk!

Mit iszom és mit eszem?
Elmesélem szívesen.
Gyümölcsöt és friss tejet,
húst és kevés kenyeret,
eleget, de nem sokat,
olyan vagyok, mint a makk!

Látod, milyen könnyű dolog,
kezed-lábad fürgén mozog!
Nem kell hozzá semmi más,
minden nap kis testmozgás!
Csináld velem, már holnap
olyan leszel, mint a makk