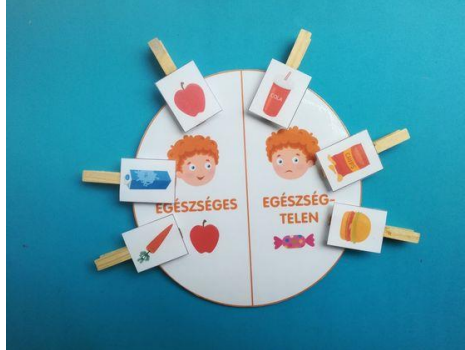


Tevékenységi tervek

Tervezett projektek a tevékenységekbe integrált tanulásához

A projekt címe: Egészség hét



A projekt megvalósulásának tervezett ideje: 2023. 10. 16. - 2023. 10. 27.

A projekt tervezett indító élménye: Egészséges gyümölcsök, zöldségek összegyűjtése.

A projekt várható lezáró élménye: Fogászati rendelő látogatás.

A projekt megvalósítása során kiemelt céljaink: Egészséges életmódra nevelés. Az egészséges táplálkozás megismerése. Segítsük a gyerekeket, hogy elsajátítsák az egészséges életmódhoz szükséges készségeket.

A projekt során megvalósítandó feladataink: A gyerekek ismerjék meg az egészség fogalmát. Ismerjék meg és sajátítsák el az egészséges életmód lehetőségeit. Szerezzenek ismereteket arról hogyan tudnak védekezni a betegségek ellen. Szerezzenek ismereteket arról is, hogy hogyan ápolják fogaikat helyesen. Melyek ételek segítik fogaik épségét vagy éppen fogaik romlását.

A projekt során kiemelten fejleszthető képességek pl: Értelmi képességek fejlesztése – gondolkodás, megfigyelés, megfigyelőképesség, Alkalmazkodó képesség. Anyanyelvi és verbális képességek fejlesztése. Szociális képességek – társaskapcsolatok, együttműködés. Motoros képességek fejlesztése – kézmozgás, nagymozgás, finommotorika, Érzékelés, észlelés fejlesztése – ízérzék, vizuális, tapintás, alaklátás, formaészlelés.

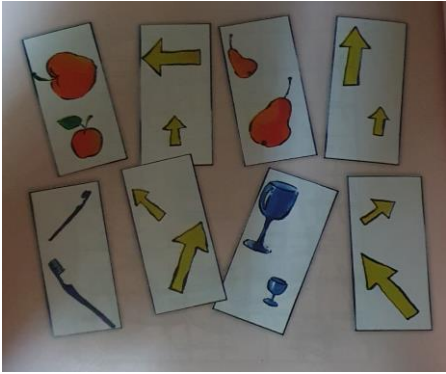

Megjegyzés: A tervezett tevékenység megvalósulásának jelölése: +, ha elmaradt a megvalósítás:

Munka jellegű tevékenységek

- Almás sárgarépalé készítés



- Aszalt alma készítés
- A gyümölcsök és zöldségek szeletelése, eszközök előkészítése és tisztántartása.

<p style="text-align: center;">Játék Játék feltételeinek biztosítása</p> <ul style="list-style-type: none"> (ötletek a játék tevékenység megsegítéséhez, kiegészítő eszközök készítése) 	<ul style="list-style-type: none"> Szabad játék biztosítása. Udvari szabad játék biztosítása. Helyfoglaló – a gyerekek a székeken körben ülnek. Egy szék üresen marad. Minden gyerek választ magának egy zöldség vagy gyümölcs nevet. (Képet a nyakukba akaszthatják.) A játékvezető mond egy zöldség vagy gyümölcs nevet és az a gyerek, akjé elhangzik átül az üres székre. Nehezítés, a hívó is játékban van és ő is megpróbál leülni az üres székre. Párosíts az irányok segítségével  <ul style="list-style-type: none"> Egészséges fogak számlálása, felragasztása 	
<p style="text-align: center;">Külső világ tevékeny megismerése</p> <ul style="list-style-type: none"> Alapvető környezet és természetvédelmi ismeretek matematikai tapasztalatok, matematikai játékok 	<ul style="list-style-type: none"> Ismerkedés az egészséges életmóddal – egészséges életmód kialakítása (táplálkozás, helyes életritmus, napirend, testápolás, öltözködés, mozgás, alvás, pihenés) Betegségek megelőzése – mit tehetünk, hogy a betegségeket megelőzzük? Betegség esetén mire van szükségünk, hogy hamar meggyógyuljunk? Zöldségek, gyümölcsök és gyógynövények gyógyító hatásai. Táplálék piramis elkészítése – a szervezetünknek mire van szüksége, hogy egészségesek legyünk. (Ismerkedés a fehérje és a szénhidrát fogalmakkal). 	



- *Matematikai tapasztalatszerzés:*
- *Zöldségek és gyümölcsök segítségével a súly becslése – kézzel és mérleggel. Nehezebb, könnyebb, ugyanannyi fogalmak gyakorlása.*
- *Zöldségek, gyümölcsök segítségével – szeletelés közben a fél, a negyed fogalmának gyakorlása. Rész és egész viszony gyakorlása.*
- *Bontás gyakorlása – hányfelé tudjuk osztani?*
- *Síkhán való tájékozódás gyakorlása*

Verselés, mesélés

- *anyanyelvi játékok*
- *beszélgető kör*
- *drámajátékok*

- *Mese: Nyakig láb, Csupaháj, Málészáj – magyar népmese*



<https://egyszervolt.hu/estimese/nyakiglab-csupahaj-maleszaj-nepmese-20120409.html>

Fésűs Éva: Tüsszentős mese

<https://www.3szek.ro/load/cikk/131435/fesus-eva:-tusszentos-mese>

Fésűs Éva: Az irigy medve

http://mesemorzsa.blogspot.com/2019_11_01_archive.html

*Falatká vagy Pocak Óvoda – interaktív mesés matematikafoglalkozás
Hermann Marika: Foglalkócskák*

- *Versek: Csukás István: Makk Marci*



https://varazsszavak.blog.hu/2022/09/28/cukas_istvan_makk_marci

Tulok Teréz: A tisztaság fél egészség

<https://meskete.hu/mese/a-tisztasag-fel-egeszseg/2298>

- *Mondókák:
Gyógyító:
Háj, báj, varjúháj,
ha megkenjük, majd nem fáj.*

	<p><i>Újhold, újkirály, adjál nekem jó heteket, jó hetekben jó napokat, jó napokban jó órákat, jó órákban jó szerencsét, azután meg jó egészséget!</i></p> <p><i>Ki az almát szereti, orvos nem is kell neki. Sok szép almát egyetek, hogy ne legyetek betegek!</i></p> <p><i>Evés előtt kezet mosok, beteg lenni nem akarok, mert ki piszkos kézzel eszik, bizony hamar megbetegszik, Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!</i></p>
--	--

<p>Rajzolás, festés, mintázás, kézimunka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Étel piramis – közösen elkészített szemléltető eszköz</i>  <ul style="list-style-type: none"> • <i>Orvosi táskák készítése</i> 
---	--

<p>Mozgás</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>a mindennapos testmozgás játéka, feladatai</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Játékos mindennapos testmozgás</i> • <i>Szabad levegőn való mozgás biztosítása</i> • <i>Testnevelés:</i>
--	---

	<p>Járás: körbe járás, jelzésre megállás Futás: körbe futás, jelzésre törökülésbe ülés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasztika: Láb: Kfi. alapállás – karlendítéssel magastartásba váltott láblendítéssel előre. Kar - törzs: Kfi. párostérdelés, ívestartás – törzshajlítás 2x balra, majd 2x jobbra. Has: Kfi. mellső fekvőtámasz – lépegetés balra utánlépéssel, majd ua. jobbra is. Hát: terpeszállás, vállhozartás, ökölbeszorítás – váltott karlökések előre, kis mértékű törzshajlítással. Láb: alapállás – helyben futás. • Főgyakorlat: Akadálypályák segítségével az erőnlét és állóképesség fejlesztése, gyakorlása. • Játék: Fazékdobáló – labdákat (zöldségek) kell beledobálni. • Levezetés: lassú járás és hanyatt fekvés közötti légzőgyakorlatok,
--	---

<p>Ének, zene, énekes játék, gyermektánc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zöld paradicsom... - párválasztós játék • Süssünk, süssünk valamit... -lánc játék • Körtéfa... - kifordulós játék • Recse, recse pogácsa... helycserés játék • Dallambújtatás
---	---

Hermann Mária: Foglakócskák

Egyik délután a postaládámban találtam egy levelet.

A postás bácsi rossz címre kézbesítette, a címzés ugyanis a következő volt:

Kamillácska foglakócskának, Kamilla, bal felső 2-es fog.

Feladó: Pistike foglakócska. Pisti, jobb alsó 3-as fog.

El sem tudtam képzelni ki írhatta, és kinek szólhatott ez a levél?

Az unokám Kamilla azonban kivette a kezemből, és rögvést továbbított a jogos tulajdonosának,

Így kapta meg Kamillácska foglakócska a neki szóló levelet.

- Te nem ismered a foglakócskákat? Az nem lehet. Ők ugyanis a fogaidban laknak. Az ő házuk a te fogacskáid,

és te vagy ezeknek a fogházikóknak a gazdája. Rajtad múlik, hogy a fogacskáidban élő foglakócskáidnak milyen életet biztosítasz.

Kamillácska foglakócska, amikor megkapta a neki címzett levelet, izgatottan felbontotta, és máris olvasni kezdte.

Kedves Kamillácska foglakócska!

Sokszor találkoztunk már és sokat beszélgettünk, de nem mertem neked elmondani, milyen szomorú a mi sorsunk,

Mi, akik Pisti fogházikóiban lakunk, félünk és szenvedünk, de nem tudjuk, hogyan segíthetnénk magunkon. Sokáig vártam ezzel a levélírással, hátha megjavulnak a körülményeink, de nem így történt. Eljött hát az idő, most a tanácsodat kérem, mit tegyünk?

Az én fogházikómnak a gazdája Pisti, már iskolába jár, de egyáltalán nem bánik jól a fogaival.

Így aztán nekem is igen sanyarú az életem. Pisti kedvenc eledele a cukorka, és a csokoládé. Ezekből bármikor, bármennyit képes megenni.

Hogy mit szeret inni? Azt leírni is alig merem. Szörnyű, de igaz. A kólák, üdítő italok a kedvencei. Nem is beszélve a főétkezésekről, mint a reggeli, ebéd, vacsora. Ilyenkor is a cukros ételeket majszolja. Az lehet, hogy estére már nagyon megéhezik, mert az esti fogmosáskor egyszerűen felfalja a fogkrémet a fogkeféjéről. Azt is meg kell írnom, hogy sajnos lusta is. A reggeli fogmosás helyett inkább a fejére húzza a takaróját, és alszik még pár percet. Így aztán nálunk a fogmosás reggel is, és este is elmarad. Nem csoda, hogy a fogain megtapadó lepedékek teljes erejükkel rongálják a fogházikóink falait. Sőt annak a fognak, amiben én élek, már egy óriási lyuk is tátong a tetején. Képzelheted milyen fájdalmas ez nekem.



Az anyukája már óvodás korában mondogatta neki, hogy a tejfogakat éppen úgy kell ápolni, mint a végleges fogakat, sőt időnként ellenőriztetni kell a fogdoktorbáccsival is.

Pisti azonban óriási bömbölést csapott már akkor is, ha csak megemlítették a fogorvos nevét.

Sőt bömbölt akkor is, ha nem azt ehette, vagy ihatta amit ő akart. Sajnos ez így van a mai napig.

Egyik nap az iskolában osztályonként mentek a fogászatra, az én fogházikóm nagy szájú gazdája bizony gyáva nyúlként bebújt a pad alá és egy kosár csokoládé sem volt elég ahhoz, hogy onnan kicsalogassák. Így aztán a doktor bácsi nem tudta sem kívülről, sem belülről megnézni az én rozoga házikómat.

Pedig ez a fogacska, amiben én élek, már belülről is igen lepusztult.

A falai megrepedeztek, és mélyen a gyökereig romlásnak indult. Azt hiszem kedves Kamillácska, most már érted miért szomorú és fájdalmas az én életem. Egy ilyen rossz gazda, mint Pisti, teljesen tönkreteszi a fogait, vagyis az én házikómat is, de nem kíméli a körülöttem lakókat sem.

Nem hallja meg a zokogásunkat. Sőt arra sem gondol, hogy a fogai teljesen elszuvasodnak, kihyukadnak és ez bizony már neki is nagyon fájni fog. Az is lehet, hogy felnőtt korára már fogatlan is lesz, hiszen a teljesen elromlott fogat nem lehet megmenteni, azt ki kell húzni. Arról nem is beszélve, hogy az ínye is megbetegedhet és a rossz fogai nagy fájdalmak közepette kihullhatnak, de ezek helyett már nem nőnek újak, mint a tejfogai helyett.

Tudod a tejfogak azok a fogak, amelyek kipottyannak, és helyükön kinőnek a végleges fogak.

Pisti bizony nem vigyázott sem a tejfogaira, sem a végleges fogaira. Ha tudsz valami jó tanácsot adni, kérlek írd meg, mielőtt fogházikóink összeomlanak, és mi örökre elveszítjük otthonainkat. Kérlek írd meg azt is ti hogyan éltek a ti fogházikóitokban?

Üdvözlettel.

Pistike foglakócska

Kamillácska szeme könnyes lett a levél olvasásakor. Nagyon sajnálta Pistike foglakócskát és szomszédait. Neki és szomszédainak nagyon jó életük volt. Az ő fogházikóik gazdája Kamilla egy tündéri környezetet

tart fent számukra.

Így aztán sokáig gondolkozott mit is válaszoljon. Végül úgy döntött, megírja a valóságot.

Kedves Pistike foglakócska!

Szomorú lettem, amikor elolvastam a leveledet. Sajnálom, hogy neked ilyen rossz fogházikóban kell élned. Nagyon szeretnék nektek segíteni.

Az tanácsolom, hogy hozzuk össze a fogházikók gazdáit, Kamillát és Pistit egy beszélgetésre. Ehhez azonban nektek olyat kell tennetek, amit egy foglakócskának tilos. Holnap délben át kell adnotok az összes fájdalmat Pistinek, és ha minden foga éktelenül fájni fog, anyukája áthozza majd Kamilláékhoz, ugyanis Kamilla apukája fogorvos. Kamilla kedves és okos lány, sőt csinos is, hidd el gyorsan ráébreszti Pistit a fogápolás fontosságára. Ne mondd, hogy nem fog eljönni, mert ez most csak rajtatók múlik. Hidd el egyetlen fog fájása is elkergeti az embereket a fogorvoshoz, Pistinek pedig minden foga fájni fog, ha ti nem véditek tovább. Tudom, ezt mi foglakócskák nem tehetnénk meg, de gondoldj csak arra, mi minden rosszat megtesznek velünk már a gyerekek is! Gondoldj arra mekkora fájdalmaitok vannak és ő oda sem figyel rátok. Amire kérlek titeket, azt Pistieért is teszitek. Ne habozzatok!



Nos akkor holnap találkozunk, de azért még leírom neked, hogyan élünk mi Kamilla fogházikóiban.

Mi hófehéren ragyogó, erős fogházikókban lakunk. Hogy ez így is maradjon Kamilla sok zöldséget, gyümölcsöt ropogtat el. Nálunk nem marad ki egyetlen fogmosás sem. Nekem a reggeli fogmosás a kedvencem, de az estit is szeretem. A fogházikókat illatos jó ízű fogkrémmel le és fel, és körkörösén jól megsikálja. Olyan érzés, mintha kellemesen masszíroznának. Minden szennyeződéstől megszabadítja, és simává teszi a házikóink falait. Fontos a szájüreg alapos öblögetése is, ez nekem olyan érzés, mintha a strandon lennék. Imádom, amikor Kamilla fogmosás után öblöget.

Az esti fogmosás után pedig nincs evés, sőt cukros üdítőket sem iszik soha! Apukája rendszeresen ellenőrzi a fogházikókat kívül és belül. Amikor egy apró repedést, vagy lyukat észlel a fogak felszínén azonnal betömi azt. Így védi a házikóinkat a pusztulástól, és véd minket a fájdalomtól.

Tudom sokan azt mondják könnyű nekünk, hiszen fogorvos a fogházikóink gazdájának az apukája.

Ez igaz, de látnátok milyen sok gyerek jár ide! Kamilla apukája nagyon kedves doktorbácsi.

Megmutatja a gyerekeknek a műszereket, sőt elmagyarázza melyik műszert mire használja.

A széke nagyon kényelmes, és liftezik is. Olyan mintha egy úr utazásra mennél.

A gyerekek beülnek a székebe és, csak egy óriási áááá-t kell mondaniuk. A doktorbácsi feltesz egy védőszemüveget, és egy tükrös kanállal végignézi a fogacskákat. Egy kampós műszerrel keresi a hibákat a fogházikók falain, és a tetején.

Ez kicsit félelmetes, de egyáltalán nem fáj. Képzeld van olyan műszere is, amivel szelet fúj a fogházikókra. Ez olyan vicces, és csikjs is.

Ami a legizgalmasabb az a fúró. Kissé félelmetes a hangja, főként annak, aki először hallja, de hidd el a fúrás sem fájdalmas.

Amennyiben mégis fájdalmassá válna, a doktorbácsi máris ad egy injekciót.

Sok gyerek retteg a szurítól, pedig ha tudnák, hogy az csak annyi mint egy szunyogcsípés, biztosan nem bömbölnének.

Azt hiszem, a gyerekek gyakran azért félnek a fogászattól, mert nem tudják mi fog történni velük, mert ha tudnák egyáltalán nem félnek.

Most azt kérdezhetnéd hogyan tudhatják meg?

Bizony csak úgy, hogy időnként beleülnek abba a szuper fogászati székbe, és hagyják, hogy a fogdoktor ellenőrizze, és ha kell kijavítsa a fogaidat.

akkor nekünk foglalkócskáknak nem kell félnünk és szenvednünk a rossz fogházikók miatt. Sőt a gyerekeknek sem kell félniük és szenvedniük a fogfájás miatt.

Most már zárom soraimat, a többit majd holnap személyesen megbeszéljük.

Üdvözlettel:

Kamillácska foglalkócska

Kíváncsi vagy rá mi történt másnap délben? Ha igen, akkor elmesélem.

Pisti ebéd után befalta a csokis sütit, megivott rá egy nagy pohár üdítő italt, majd bekapott egy szem cukorkát. Ebben a pillanatban belehasított a fogába a fájdalom. Fájt alul, fájt felül, fájt jobb oldalt, fájt bal oldalt. Az összes szuvasodásnak indult foga fájt.

Az arcának a jobb fele jól fel is dagadt. Fájdalmában jajgatni kezdett:

- Anyu!! Nagyon fáj! Jaj! Jaj! Jaj!

Anyukája beszaladt az éktelen jajveszékésre, és bizony ő is megijedt fiacskája feldagadt arcát látva.

- Mi baj van kislégyem? Mi történt veled?

- A fogam! Fájt! Nagyon fáj! Anyu segíts!

- Gyere gyorsan, máris indulunk a fogorvoshoz.

- Én nem akarok a fogorvoshoz menni! Inkább meghalok! Jaj de fáj! - visította Pisti össze vissza futkározva a szobában.

Anyukája nagyon határozottan kijelentette:

- Ha nem megyünk azonnal, egy óra múlva úgy feldagad az arcod, hogy nem látszik ki még a szemed sem!

- De én nem akarom, hogy feldagadjon. Jaj nagyon fáj! Jaj! Jaj!

Ekkor anyukája megfogta a karját és húzta magával a bömbölő Pistit. A fogászon éppen bent volt egy beteg az orvosnál, így hát várakozniuk kellett.

Az éktelen bömbölésre lejött Kamilla az emeleti szobájából, mert azt hitte valami kicsi gyerek fél ennyire.

Amikor meglátta Pistit elcsodálkozott ugyan,

de kedvesen rámosolygott. Pisti elszégyellte magát és azonnal abbahagyta a bömbölést. Beszélgettek egy jó negyed órányt.

Kamilla ezalatt a negyed óra alatt sok mindent elmagyarázott Pistinek a fogápolás fontosságáról. A foglalkócskák elégedetten egymásra nevettek,

Kamillácska terve bevált.



Amikor Pisti bement a doktorbácsihoz, úgy ült be a fogászati székbe, mint aki egy úrutazásra készül.

A doktorbácsi elmagyarázta a kezeléseket, megmutogatta a műszereket.

Pisti úgy bólogatott, mint aki éveket óta rendszeresen jár fogászatra. Megsúgom neked, azért kicsit félt, de hősiiesen helyt állt, akarom mondani ült.

A doktor bácsi sorban betömte a lyukas fogait. Igaz az egyikén már akkora lyuk volt, hogy injekciót is kapott a tömés előtt, de azt a szúnyogcsípésnyi fájdalmat is túlélte.

Ennek ellenére nem lett kedvenc időtöltése a fogak tömése.

Nos pontosan azért, hogy ne lyukadjon ki a foga és a jövőben csak ellenőrzésre kelljen járnia, ettől a naptól kezdve, sokkal kevesebb édességet és sokkal több zöldséget, gyümölcsöt evett.

*Ha pedig szomjas volt vizet ivott, de anya frissen préselt gyümölcseit is megszerette.
Na és természetesen megtanulta a helyes fogmosást.
Tudod, fel és le, és körkörösén kívül-belül, majd öblögetés. Ahogyan azt a foglakoócskák szeretik. :)*