

## Temat tygodniowy „CZYSTE POWIETRZE WOKÓŁ NAS”, gr.V

**Czas realizacji: 12-16.04.2021**

Szanowni Rodzice!

Co roku realizujemy projekt edukacji zdrowotnej „Czyste powietrze wokół nas”. Program jest adresowany do dzieci przedszkolnych, z udziałem rodziców i opiekunów. Stanowi pierwsze ogniwo w cyklu programów antytytoniowych, ma charakter profilaktyczny, ale przede wszystkim ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej postawy ochrony własnego zdrowia w sytuacjach, gdy są wskazane na bezpośredni kontakt z palącymi. Głównym celem programu jest ochrona dzieci przed szkodliwym wpływem dymu tytoniowego.

### Propozycje zajęć:

- I. **WYCIECZKA** (ukierunkowanie uwagi dzieci na źródła i rodzaje dymu, poprzez obserwację w środowisku)
  1. Wybierz się z rodzicami na spacer. Postaraj się zaobserwować jak najwięcej dymów oraz to, skąd one się wydobywają. Przyjrzyj się, jak wyglądają: jaki mają kolor, czy są gęste, czy rzadkie?
  2. Rodzice zadają pytania:
    - co to jest dym?
    - jaki ma kolor, zapach? (wyjaśniamy, że dym jest czarny z powodu znajdujących się w nim pyłów)
    - co to są pyły? (porównujemy do drobinek kurzu – można zademonstrować dzieciom wycierając białym ręcznikiem papierowym blat stołu lub półki, że nawet wydawałoby się czyste miejsce może posiadać kurz)
    - jak myślisz, co powoduje zanieczyszczenie powietrza? (dymiące kominy, spaliny z rur wydechowych)
    - wyobraźcie sobie, że robicie porządek w swoim pokoju - zmiatacie szczotką albo miotłką kurz na szufelkę. Kiedy cała podłoga będzie zamieciona, na szufelce zbierze się dużo brudu. Ale wcześniej, kiedy kurz leżał w różnych miejscach na dużej powierzchni podłogi, prawie wcale nie było go widać. Podobnie jest z zanieczyszczeniami powietrza, w dużej przestrzeni nie są tak widoczne.

### II. **CO I DLACZEGO DYMI?**

1. Posłuchaj bajki „O kominie, który przestał dymić”

*“W pewnym mieście stał fabryczny komin, który przez długie lata od rana do wieczora dymił i dymił. Wypuszczał czarne chmury dymu, który kłębił się nad miastem, snuł się po ulicach, przez okna wciskał się do wszystkich domów. Gnębił ludzi, szkodził każdemu, a najbardziej dzieciom, które kaszały, błędy i od tego dymu po prostu traciły zdrowie i radość. Miasto było tak smutne, jakby je ktoś zacczarował. Pewnego dnia stało się coś bardzo dziwnego. Komin zaczął kasnąć, krztusił się, dym go dusił, nie mógł oddychać. Komin zachorował, więc czym prędzej wybrał się do doktora. Doktor bardzo uważnie zbadał chory komin i od razu zauważył, że komin musi bardzo dużo dymić i kopcić. Zalecił natychmiastowe przerwanie kurzenia i puszczenia dymu. Zalecił też płukanie gardła oraz wyjazd na wieś, gdzie jest dużo świeżego, czystego powietrza, gdzie są lasy, łąki, pola, gdzie się swobodnie oddycha. A przede wszystkim należy przestać zatrzuwać powietrze sobie i innym.*

*Komin fabryczny wziął sobie do serca słowa uczonego doktora i zastosował się do wszystkich jego zaleceń. Bardzo szybko wyzdrowiał i od tej pory już nigdy nikomu nie zatrzuwał powietrza.*

(Tekst zaczerpnięto z książki „Ten piękny, tajemniczy świat” pod red. Teresy Gałczyńskiej)

2. Odpowiedz na pytania dotyczące wysłuchanego tekstu:

- Dlaczego miasto było smutne?
- Od czego zachorował komin?
- Co sprawiło, że komin poczuł się lepiej?

3. Narysuj obrazek przedstawiający „Miasto bez zanieczyszczeń”, w którym chcielibyście mieszkać

4. Obejrzyj bajkę edukacyjną „Księżę i Smog” ([https://www.youtube.com/watch?v=wGMJoV\\_iZPw](https://www.youtube.com/watch?v=wGMJoV_iZPw))

Nie zawsze widzimy zanieczyszczenia powietrza w postaci dymu lub kurzu. Czasami nic nie widać, a powietrze jest zanieczyszczone. Dlatego warto posłużyć się aplikacją Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska Jakość powietrza w Polsce, którą możemy ściągnąć na smartfon. Rodzic wyjaśnia, że pomiary do tej aplikacji wykonują specjalnie stacje, w których przy pomocy różnych przyrządów bada się stan powietrza i na podstawie wyników pomiarów można ocenić jakość powietrza. Te dane poprzez tę specjalną aplikację są przesyłane do naszych telefonów.

Namaluj ilustrację do obejrzonej bajki

### III. JAK SIĘ CZUJĘ, KIEDY DYMI PAPIEROS?

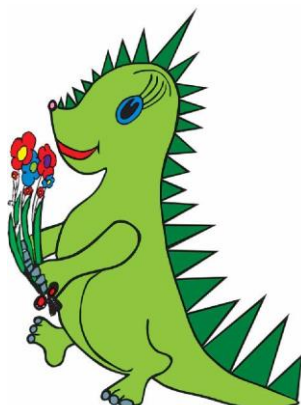
1. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne: Wyobraźcie sobie, że jesteście w pięknych górach. Tam powietrze jest czyste, zdrowe i rześkie. Wdychamy je powoli nosami, powietrze wędruje do naszych płuc. Zatrzymujemy je na chwilkę...wypuszczamy ustami powoli...i jeszcze raz..

Myślimy teraz o miejscu, w którym najbardziej lubimy przebywać...przypominamy sobie zapach tego miejsca. Powoli wdychamy ten zapach...i wydychamy.

A teraz wyobraźcie sobie, że jesteście w miejscu, gdzie pali się papierosy. Wdychamy ten zapach...wydychamy...znów wdychamy...i wydychamy.

- które zapachy były miłe?
- które wdychało się łatwo, a które z trudem?

### IV. CO SIĘ DZIEJE, GDY LUDZIE PALĄ PAPIEROSY?



Bohaterem programu jest Dinuś .

1. Dzieci pięcioletnie rysują postać Dinusia według swojego pomysłu. Możecie skorzystać z plasteliny, farb, kredek, papieru kolorowego, bibuły.

2. Naucz się piosenki „O Dinku”

<https://www.youtube.com/watch?v=cYjkEiaNvmk>

### 3. Posłuchaj historyjki o podróży Dinusia pociągiem:

Pewnego dnia do Danusia przyszedł pan listonosz i przyniósł list. Dinek podziękował listonoszowi i pospiesznie go otworzył. Pisał do niego wujek, który mieszka na wsi i zaprasza Dinka do siebie na wakacje. Dinek lubi oddychać świeżym powietrzem, więc chętnie wybierze się na wieś do wujka. Postanowił pojechać tam pociągiem z mamą. Szybko spakowali się pojechali na dworzec kolejowy, kupili bilety i wsiedli do pociągu.

- Rodzic prosi dziecko, aby zamieniło się „w pociąg” (do zabawy można zaprosić rodzeństwo). Proponuje, aby taki pociąg przejechał przez cały dom, w rytm piosenki „Jedzie pociąg z daleka

<https://www.youtube.com/watch?v=PjUopo-DJio>

-Słuchanie dalszej części opowiadania:

Dinek wraz z mamą wsiadł do pierwszego wagonu. Był to wagon, w którym nikt nie palił papierosów. Dinek, szukając wolnego miejsca przyglądał się ludziom siedzącym w tym wagonie.

- Rodzic prosi dziecko, aby pokazało, jak Dinek czuł się w tym wagonie (np. Dinek jest zadowolony, siedzi wygodnie, wygląda zdrowo, je ze smakiem).

Dinek jednak nie znalazł wolnego miejsca w tym wagonie. Opuścił go i przeszedł z mamą do następnego. W wagonie, do którego weszli było dużo dymu. No tak, ten wagon był pełen palaczy. Może niedługo ich nie będzie, bo teraz obowiązuje zakaz palenia w miejscach publicznych. Dinek spojrzał na ludzi w tym wagonie.

- Rodzic proponuje, aby dziecko spróbowało zademonstrować jak czuł się Dinek.

- Czy w takim wagonie jest przyjemnie? NIE !

Dinek szybko uciekł stamtąd.

My również zmienmy szybko wagon. Rodzic z dzieckiem robi „pociąg” i ...uwaga... odjazd!!!!!!

### V. NIE PAL! PALENIE SZKODZI!

1. Wspólnie z rodzicami zaprojektuj plakat informujący, że palenie szkodzi zdrowiu. Wykorzystaj wszystkie materiały, jakie masz w domu i hasło „PALENIE SZKODZI”, „PALENIE ZABIJA”, „NIE PAL”. Możesz wymyślić swoje hasło!
2. Spróbuj nauczyć się fragmentu wiersza A. Widzowskiej „Strażnicy przyrody”

My, przedszkolaki na ziemskiej kuli,  
wiemy, że Ziemię trzeba przytulić,  
zadbać o lasy, powietrze, wodę,  
kwiaty, zwierzęta – całą przyrodę!  
– Czy wy nie wiecie, okropne śmieci,  
że na planecie mieszkają dzieci?  
Szust! Posprzątam bałagan wielki,  
osobno papier, plastik, butelki!  
Ten, kto przyrodę niszczy i truje,  
niech się kolcami jeża pokłuje!

3. Przypomnij sobie poznane figury geometryczne: koło, trójkąt, kwadrat i prostokąt. Pobaw się w detektywa i odszukaj w domu rzeczy o podobnym do figur kształcie (np. okrągły zegar, prostokątny telewizor, kwadratowy obrazek). Wytnij z kolorowego papieru lub gazety kilka figur geometrycznych i ułóż z nich obrazek.
4. Slalom ekologiczny – rozstaw na podłodze lub na podwórku puste butelki lub kartony, które będzie można omijać. Pokonuj tor przeszkód w różny sposób : na czas, stopa za stopą, krokiem dostawnym, biegnąc tyłem.

**Propozycje zabaw ruchowych:**

- Zawody z piórkiem - na sygnał rodzica spróbuj dmuchaniem jak najdłużej utrzymać piórko w powietrzu.
- Nie deptać trawników – pokonywanie długości pokoju przeskakując jak najszybciej na jednej nodze.
- Skoki w workach (albo torbach)

Życzę dobrej zabawy!

Aleksandra Łojek