

**PLANIFICAREA ORIENTATIVĂ A
ACTIVITĂȚII OPȚIONALE**

**„SUNT CURAT, SĂNĂTOS,
VIATA STIU SĂ O PĂSTREZ”
-NIVEL II-**



**DOMENIUL OM ȘI SOCIETATE
- EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE -**

AN ȘCOLAR 2014-2015

PROFESOR INV. PREȘC.

FRUSINA CHIRIAC

GRĂDINIȚA P.P. NR.11 BRĂILA



TIPUL OPȚIONALULUI: LA NIVELUL MAI MULTOR ARII CURRICULARE

DOMENII EXPERIENȚIALE IMPLICATE: D.Ș. ; D.E.C.; D.P.M.; D.L.C.

MOTTO: “Învăță de la vreme că nimeni nu-i uitat
Învăță de la nufăr să fii mereu curat,
Învăță de la flăcări ce-avem de ars în noi,
Învăță de la ape să nu dai înapoi”.

ARGUMENT

“Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea”.
Hypocrate

Cuvântul “sănătate” evocă o stare prețioasă fiecăruia. Când suntem sănătoși suntem veseli, liniștiți, avem siguranță în acțiune, putem să ne concentrăm și să obținem rezultate frumoase în activitățile pe care le desfășurăm.

Ce știu copiii despre tainele sănătății?

Copiii reprezintă continuitatea unei culturi, a unui sistem de valori morale. Formarea deprinderilor igienice începe în familie și este completată în grădiniță, iar mai târziu, în școală. Lipsa acestor deprinderi creează dificultăți în respectarea regimului din grădiniță, îngreunează activitatea educatoarei, diminuează calitatea procesului de învățământ. Deprinderile igienice odată formate, îi dau copilului siguranță în acțiune, încredere în posibilitățile lui, chiar îi formează o oarecare independență.

Vreau să obișnuiesc copiii cu ideea că așa cum clasa în care ne jucăm sau învățăm trebuie să fie mereu ordonată, tot așa și corpul nostru trebuie să fie îngrijit. Am observat că ei se bucură, se mândresc atunci când îi laud și le spun: “Ce ordine ați făcut pe raftul cu jucării!”; “Ce frumos este astăzi la centrul” Artă!”; “Cât de curată ești astăzi pe bluziță!”

Prin acest opțional doresc să aflu copiii de la cea mai fragedă vârstă că este important să fie îngrijiți, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, să respecte regulile de igienă personală pentru evitarea unor accidente, reguli folositoare pentru a avea și a-și menține un corp curat și sănătos într-un mediu adecvat; într-un cuvânt să pun bazele trainice formării unui comportament igienic.

Așadar, acest opțional cuprinde activități de învățare care sunt accesibile vârstei copiilor și îmbracă forme atractive, relaxante ca: povestiri, jocuri, exerciții variate etc., care urmăresc formarea și consolidarea unor deprinderi și obișnuințe de activitate organizată, de odihnă armonioasă, de alimentație corectă și igienică și de ce nu, să-i determine să iubească sănătatea ca pe o Zână bună.

OBIECTIVE CADRU

- Precizarea structurii și funcționării organismului uman, a legităților de creștere și dezvoltare
- Dezvoltarea unor comportamente de protejare și menținere a sănătății propriului organism, cât și a celor din jur și a mediului corespunzător vârstei
- Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

OBIECTIV CADRU: Precizarea structurii și funcționării organismului uman, a legităților de creștere și dezvoltare

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
1.1. Să identifice și să respecte regulile elementare de igienă.	- exerciții practice privind aplicarea regulilor de igienă personală: spălatul dinților, igiena nasului, a părului, a mâinilor, respectarea cerințelor elementare la masă;

	<ul style="list-style-type: none"> - spălatul fructelor și legumelor; - poezii, povestiri;
1.2. Să participe cu plăcere la acțiuni (jocuri) organizate pentru realizarea educației pentru sănătate	<ul style="list-style-type: none"> - participarea la jocuri de rol, de mișcare, exerciții fizice, etc. respectând regulile de igienă și protecție a sănătății; - formarea unui comportament adecvat în relațiile cu colegii, cu cei din jur, cu mediul.

SUGESTII METODOLOGICE: se va lucra frontal, individual, pe echipe; se vor utiliza ca metode și procedee: explicația, demonstrarea, exercițiul, conversația dirijată, jocul dirijat, descoperirea.

STANDARD DE PERFORMANȚĂ: La sfârșitul grupeii mijlocii toți copiii vor fi capabili să identifice și să respecte cel puțin trei reguli elementare de igienă pe baza exercițiilor efectuate.

STRATEGII DE EVALUARE: activități practice, aprecieri verbale, portofolii

OBIECTIV CADRU: Dezvoltarea unor comportamente de protejare și menținere a sănătății propriului organism, a celor din jur cât și a mediului corespunzător vârstei.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
2.1. Să recunoască comportamentele sănătoase și comportamentele de risc, precum și normele igienico-sanitare	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de comparare a situațiilor reale și imaginare; -jocuri de tipul „Așa da! Așa nu!” pentru descrierea unor comportamente sănătoase; - identificarea alimentelor sănătoase; - selectarea mesajelor vizând importanța normelor igienico- sanitare în urma vizionării unor filme, PPT-uri, citirii unor povestiri;
2.2. Să realizeze conexiunea cauză-efect vizând factorii naturali (apă, aer, soare) și ambientali asupra sănătății individului și grupului	<ul style="list-style-type: none"> -exerciții de argumentare a importanței respectării normelor de igienă colectivă; - concursuri; „Cea mai curată clasă”, „Sunt curat, sănătos”; - aplicații practice; - exerciții de problematizare pe situații date sau create;
2.3. Să aplice corect normele igienico-sanitare	<ul style="list-style-type: none"> - enumerarea unor modalități de transmitere a bolilor; - exerciții de aplicare a normelor de igienă corporală și a vestimentației prin simularea unor situații; - descrierea propriei persoane în relațiile cu ceilalți; - realizarea unor expoziții cu materiale create sau procurate de copii;
2.4. Să identifice rolul activității fizice și al odihnei în menținerea sănătății	<ul style="list-style-type: none"> - aprecierea timpului acordat activității fizice și odihnei; - prezentarea unui program zilnic; - studierea cazurilor reale, precizarea regulilor respectate/ nerespectate;

SUGESTII METODOLOGICE: se va lucra frontal, individual, pe echipe; se vor utiliza ca metode și procedee: explicația, demonstrarea, exercițiul, conversația dirijată, problematizarea, tehnica „Lotus”, descoperirea.

STANDARD DE PERFORMANȚĂ: La sfârșitul grupeii mijlocii toți copiii vor fi capabili să aplice corect normele igienico-sanitare pe baza exercițiilor efectuate.

STRATEGII DE EVALUARE: activități practice, aprecieri verbale, expunerea lucrărilor, expoziții, autoevaluarea, portofolii.

OBIECTIV CADRU: Utilizarea limbajului specific educației pentru sănătate

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ	ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE
3.1. Să identifice transformările corpului prin creștere, folosind termeni simpli de anatomie	- exerciții-joc de descoperire a părților componente ale corpului uman, utilizând mulate, planșe, imagini sau prin studiul propriului corp; -exerciții de recunoaștere a transformărilor organismului pe bază de imagini; - dialog însoțit de exemplificări și de explicații; - jocuri de rol; - povestiri ale copiilor în care își exprimă emoții pornind de la propriile experiențe;
3.2. Să manifeste interes pentru folosirea unui limbaj adecvat	- comentarea unor proverbe și expresii tradiționale: „Minte sănătoasă în corp sănătos”, „Arta de a fi sănătos”; - lectura unor texte.

SUGESTII METODOLOGICE: se va lucra frontal, individual sau pe echipe; se vor utiliza ca metode și procedee explicația, demonstrarea, exercițiul, „Benzi desenate”, descoperirea, jocul dirijat.

STANDARD DE PERFORMANȚĂ: La sfârșitul grupeii mijlocii toți copiii vor fi capabili să aibă respect față de propria sănătate și față de mediul unde se joacă, întreținându-l.

STRATEGII DE EVALUARE: activități practice, aprecieri verbale, jocul dirijat, portofolii, diplome.

LISTĂ DE CONȚINUTURI:

I. CORPUL OMENESC ȘI SĂNĂTATEA-6

- ☺ Corpul omenesc-1
- ☺ Dușmanii sănătății. Cum ne apărăm sănătatea?-2
- ☺ Creșterea și dezvoltarea în perioada copilăriei-1
- ☺ Abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți)-2

II. IGIENA PERSONALĂ-8

- ☺ Igiena dinților-1
- ☺ Igiena mâinilor, a nasului și a părului-2
- ☺ Igiena îmbrăcăminte și igiena încălțăminte-1
- ☺ Boli cauzate de lipsa de igienă-3
- ☺ Gripa și virozele respiratorii-1

III . ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ-2

- ☺ Ziua mea de lucru și odihnă-2

IV. SĂNĂTATEA MEDIULUI-4

- ☺ Să cunoaștem și să iubim natura!-2
- ☺ Clasa mea este curată-2

V. MINE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS-4

- ☺ Despre mine-1
- ☺ Despre emoții-1
- ☺ Diferiți și, totuși, la fel. Solidaritatea cu persoanele cu nevoi-2

VI . ALIMENTAȚIA CORECTĂ ȘI SĂNĂTATEA-4




- ☺ Cât și ce mâncăm?-2
- ☺ Diversitatea alimentelor- condiție a sănătății(importanța vitaminelor în alimentație etc.)-2

VII . PAZA BUNĂ TRECE PRIMEJDIA REA-3


- ☺ Sunt în siguranță la grădiniță-2
- ☺ Și eu am drepturi-1





BIBLIOGRAFIE


-  Curriculum pentru învățământul preșcolar, prezentare și explicitări, București, Didactica Publishing House, 2009
-  Marcela, Peneș „Igienă personală”, ed. Ana, București, 2004
-  Șova, Siminica(coord), „Activități opționale în grădiniță” ed. AS’S, Iași, 2000

SEMESTRUL I


NR. CRT.	DATA	TEMA ȘI MIJLOCUL DE REALIZARE	COMPORTAMENTE VIZATE	RESURSE MATERIALE
1.	octombrie	„Grădinița – castelul curățeniei”- Activitate casnică 	- conștientizează importanța respectării normelor de igienă colectivă; - manifestă spirit de echipă și colaborează pentru păstrarea curățeniei din sala de grupă și din grădiniță;	- diferite materiale de menținere a curățeniei
2.	octombrie	„Chipul din oglindă”- exerciții- joc de descoperire a părților componente ale corpului uman	- identifică principalele părți ale organismului utilizând termeni corespunzători;	- mulaje Deagostini, - imagini
3.	octombrie	„Creștem mari și sănătoși”- convoorbire cu suport intuitiv	- recunoaște etapele de creștere și dezvoltare din perioada copilăriei; - descrie sumar și cu cuvinte proprii, importanța pe care o reprezintă sănătatea și menținerea ei pe parcursul vieții;	- imagine - fișe
4.	octombrie	„Microbii- dușmanii sănătății”- povestire	- selectează imagini ce reprezintă ”dușmanii noștri”; - culege informații despre microbi antrenând părinții, frații; - prezintă colegilor descoperirea făcută înțelegând astfel, nevoia de a fi curat permanent;	- cărți, reviste, - CD-uri cu filmulețe;
5.	noiembrie	„Sfatul mamei este bun” – de Florin Iordăchescu- recitarea versurilor	- își formează abilități personale cu rol protector pentru sănătate (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți)	- imagini
6.	noiembrie	„Pieptănăm păpușa”- Activitate practică „Pieptănul”- Exerciții grafice	- își însușește și aplică reguli de îngrijire a părului (autonomie în igienă și autoîngrijire la fete și băieți); - execută tema dată prin metoda ”Tehnică lotus”	- diferite perii de îngrijire a părului - fișe

7.	noiembrie	„Gura mereu curătată, de dureri este cruțată!”-Joc de rol 	- cunoaște și aplică singur și corect tehnica periajului dinților, respectând igiena periutei; -manifestă originalitate și creativitate în realizarea dialogului dintre periuta și pasta de dinți;	-periută și pasta de dinți; - pliant cu etapele de periere a dinților;
8.	noiembrie	„Povestea unui nas năzdrăvan” – de Aristide Bujoiu- lectura educatoarei	- identifică și respectă reguli de igienă personală a nasului;	- imagini - batiste nazale
9.	decembrie	„Periem ghetuțele(hainele) să primim daruri de la Moș Nicolae”- Activitate practic-gospodărească	- dobândește, treptat, autonomie în păstrarea curată a încălțăminte; - aplică normele de igienă a îmbrăcăminte și a încălțăminte;	-diferite perii de îmbrăcăminte și încălțăminte
10.	decembrie	„Arată-mi ce și cum pot folosi”- Joc didactic 	- dovedește deprinderea de a utiliza corect obiectele de uz personal, în îngrijirea organelor de simț, a mâinilor; -își cunoaște responsabilitățile în microgrupul din care face parte;	- obiecte de uz personal -fișe
11.	decembrie	„Săculețul cu surprize” - Joc - exercițiu	- recunoaște prietenii curățeniei prin pipăire; - selectează mesaje vizând importanța normelor igienico-sanitare în urma vizionării unui PPT;	- săculeț - obiecte de uz personal -PPT cu diferite situații

SEMESTRUL AL-II-LEA

NR. CRT.	DATA	TEMA ȘI MIJLOCUL DE REALIZARE	COMPORTAMENTE VIZATE	RESURSE MATERIALE
12.	ianuarie	„Gripa și virozele respiratorii”- întâlnire cu medicul 	- recunoaște rolul doctorului în menținerea sănătății proprii; - ascultă indicațiile și explicațiile medicului; - aplică reguli de stopare a transmiterii microbilor.	- pliant cu imagini
13.	ianuarie	„De ce am febră ?”- discuții libere	- recunoaște simptomele bolii (febră, frisoane, durere de cap, durere în gât); -folosește termometrul pentru verificarea temperaturii organismului;	- termometru - trusa doctorului
14.	ianuarie	„Ceaiul – un medicament natural”	- recunoaște plantele medicinale și le denumește;	- diferite ceaiuri din

		Discuție cu asistenta grădiniței	- conștientizează rolul benefic al plantelor medicinale în vindecarea unor boli și pentru menținerea sănătății organismului.	plante medicinale - atlas botanic
15.	februarie	„Așa da! Așa nu!”-convorbire	- identifică reguli de circulație pe stradă pentru a se feri de accidente; - arată aspectele ce prezintă încălcări ale normelor de protecție a sănătății ; - conștientizează consecințele actelor sale de comportament asupra sa și asupra celorlalți;	- filmulețe
16.	februarie	„Ce e bine și cum e bine pentru corp?” - Joc didactic	- înțelege că organismul rezistă la boli dacă îl îngrijim; - manifestă grijă față de propriul corp pentru a se feri de boli;	-jetoane
17.	februarie	„Sună ceasul la ora ... Ce facem?”-joc distractiv	- respectă programul zilnic pentru a se dezvolta armonios și a fi sănătos;	- ceas -ghicitori
18.	februarie	„Acesta sunt eu și vreau să cresc voinic”-desene	- descrie propria persoană; - prezintă regulile sale pentru a crește mare și sănătos;	-coli, creioane, carioca
19.	martie	„Eu și ceilalți”-povestiri ale copiilor în care sunt încurajați să-și exprime emoții porn experiențe	- își apreciază propria persoană și propriul comportament în raport cu colegii de grupă, personaje și situații cunoscute; - exprimă adecvat emoții corespunzătoare cu situațiile trăite (bucurie, supărare, agitație, mirare, nervozitate)	- coli, creioane colorate
20.	martie	„Hrana cea de toate zilele”-convorbire	- cunoaște alimentele de bază; - identifică și consumă alimentele sănătoase care ne ajută să creștem mari și sănătoși	- diferite alimente -jetoane
21.	martie	„Legume timpurii pentru sănătatea mea- „Salata de legume”- Activitate practică	- conștientizează că trebuie să mănânce legume și fructe, pentru asimilare de vitamine	- legume de primăvară -șorțulețe
22.	martie	„De-a bucătăreșele”, „De-a cofetarii”- Joc de rol	- precizează alimentele de bază; - aplică reguli de igienă la prepararea unor rețete alimentare; - folosește echipamentul corespunzător;	- halate, bonete - alte accesorii
23.	aprilie	„Primii musafiri de Paște-Din suflet, dăruim!”- Acțiune caritabilă	-manifestă atitudini tolerante față de alți copii care au nevoie de sprijin;	- cozonac, pască, ouă încondeiate împreună cu părinții
24.	mai	„Soarele strălucește în clasa noastră”-Activitate practică	- face ordine la sectoarele din sala de grupă, respectând unele reguli	-lavete -stropitori

		gospodarească	elementare de amenajare estetică și utilă a ambientului; - desfășoară mici activități de întreținere a curățenie(șters praf, aranjat jucării, udă florile, etc.)	
25.	mai	„Arta de a fi sănătos”- discuții pe baza unor proverbe și expresii tradiționale	- conștientizează că organismul se călește prin factorii de mediu; - deosebește comportamente prin care se ocrotește mediul și sănătatea oamenilor;	-imagini -PPT
26.	mai	„Copilul - cel mai mic ecologist”- Activitate practică de ecologizare a zonei din preajma grădiniței	- precizează norme de protecție a mediului; - recunoaște implicațiile pe care le are poluarea asupra sănătății umane și a animalelor și plantelor; - descrie rolul omului în poluarea mediului înconjurător;	-mături -saci de gunoi
27.	mai	„Aer curat, plamâni sănătoși!”- Drumeție la pădurea din parcul Monument cu colectare de plante medicinale	- precizează reguli respectate-nerespectate în timpul drumeției; -colectează plante medicinale (gălbenele) benefice pentru menținerea sănătății organismului;	- șepci albe -pungi
28.	mai	„Și eu am drepturi”- Desene pe asfalt	- identifică drepturile copiilor;	-cretă colorată
29.	iunie	„Facem gimnastică”, „Micii fotbaliști”-Jocuri de mișcare în aer liber	- înțelege rolul jocului, al mișcării și al sportului în menținerea sănătății; - păstrează curat locul de joacă;	- minge
30.	iunie	„Prietenii sănătății”- Expoziție tematică	- identifică consecințele nerespectării regulilor de igienă personală; - creează mesaje tematice;	- panou - desene, colaje, poze
31.	iunie	Evaluare-„Sunt curat, sănătos, viața știu să o păstrez”- concurs cu probe practice 	- identifică consecințele nerespectării regulilor de igienă personală; - folosește un comportament adecvat în relațiile cu colegii, cu cei din jur, cu mediul; -reproduce texte din poezii, povești cu acțiune pozitivă.	- jetoane - fișe -creioane -trusa doctor -halate albe, bonete -diplome

„A învăța copilul, de la vârsta cea mai fragedă să fie îngrijit, să respecte reguli de igienă personală, să se obișnuiască cu un regim rațional de alimentație, înseamnă a rezolva în cea mai mare parte problema esențială a formării comportamentului igienic ”.

G.A. Batchis