

Veselības diena

Aprīļa mēnesī mūsu bērnudārzā iemirdzējās veselības varavīskne un 22.aprīlī norisinājās veselības diena. Pasākums sākās ar zaļās vārņas ierašanos un bērnu stāstījumiem (grupu prezentācijām). Katra varavīksnes krāsa iemirdzējās ar savu īpašo brīnumvārdu.



Dzeltenā – saules gaisma! 5.grupas bērni veica gan praktiskus pētījumus (augu tiekšanās pēc gaismas), gan meklēja atbildes uz tādiem jautājumiem kā „Cik liela ir saules ietekme uz dzīvo dabu?“, „Kas notiktu, ja saule pazustu?“, „Ko mēs saņemam no saules?“ Izrādās, ka „saulītei ir tāda vara, ka tā visu dzīvu dara!“. Kāpēc mums vajadzīgs D vitamīns? Tas ir „stipro kaulu” un „labā garastāvokļa” vitamīns. Visi kopā tik daudz uzzinājām, paldies Jums!



Oranžā krāsa – atpūta. Dzirdēts teiciens: „pēc krietni padarīta darba nopelnīta atpūta”. Par to navajadzētu aizmirst, jo tā mūsu organismam ļoti nepieciešama. Atpūta ir ļoti daudzveidīga - vienam tā ir ceļošana, citam pastaiga pa mežu vai gar jūru.



3.grupa uzsvēra, ka atpūta ir miegs, jo guļot bērns nomierinās, aug, atpūšas mugurkauls, atslābinās muskuļi, ķermenis atgūst spēkus, tāpēc ir svarīga diendusa. Guļ un atpūšas ne tikai cilvēki, bet arī dzīvnieki – lāči, eži u.c. Vai Jūs zinājāt, ka no dzīvniekiem lielākie guļavas ir kaķi?

Sarkanā krāsa - enerģija, kustība. Skolas grupa izzināja visu par fiziskām aktivitātēm, jo paši jau ar sporto. Daudzi no bērniem apmeklēja Garkalnē tenisa, futbola vai cīņas sporta skolu. „Bet, kas notiek, ja cilvēks ir mazkustīgs un brīvo laiku pavada pie datora, televizora?” Katrā gadalaikā iespējams izvēlēties sev vēlamās fiziskās aktivitātes. Pavasarī - riteņbraukšana, koku stādīšana, papīra pūķa laišana pie jūras vai fotomedības, vasarā – pārgājiens, peldēšana, slēpņošana u.c., rudenī – skatušlidošana, sēņošana, ražas novākšana. Ziemā – sniega tīrīšana, pastaiga pa mežu, slēpošana, sniegavīra celšana. Mūsu grupa saka tā - KAS KUSTAS - TAS DZĪVO!

Zaļā krāsa iemirdzējās ar vārdu – uzturs. 4.grupas bērni izspēlēja teatrālu uzvedumu, kur galvenie varoņi bija brālītis Ansītis un māsiņa Lienīte. Ko nozīmē ēst veselīgi? Izrādās, ka saldumi gan jālieto tikai reto reizi. Līdz šim Ansītis tikai našķojās! Tagad visi zina, kas jāēd, lai augtu lieli un spēcīgi.



Gaiši zilā varavīksnes krāsa – ūdens. Kāds ir ūdens? Kā viņš rodas? Kur paliek? Cik ilgi var iztikt bez ūdens? Uz šiem un daudziem citiem jautājumiem atbildēja 2.grupa. Izpētījām, ka tas ir šķidrums un bezkrāsains. Visai dzīvībai dabai – cilvēkiem, dzīvniekiem, augiem, putniem ir vajadzīgs ūdens, tāpēc tas jātaupa un nedrīkst to piesārņot. Veselīgi, ja pieaudzis cilvēks dzer 2-3 l, bērni 1,3 – 1,7 l ūdens. Cilvēks bez ūdens var iztikt 4–5 dienas, žirafe - 4 nedēļas (nedēļā tā izdzer 7.5.l), putns dzer tikai dažus pilienus. Lielais kameļis var izdzert 100 – 130 l dienā, kuru viņš uzkrāj kuņģī. Mūsu moto - ne dienas bez ūdens!!!



Tumši zilā krāsa – gaiss. Lielie sešgadnieki veica pētījumu un eksperimentus, gatavoja lielos plakātus par gaisu, to spēku un iespējām. Kur tad atrodams veselīgs gaiss un, vai gaiss var būt neveselīgs?

Kā tāds rodas? Kas ir bezgaiss? Kāpēc ir vajadzīgi koki? Lai vai kā, bet gaiss ir vajadzīgs, lai vispār dzīvotu. Trenēts cilvēks bez gaisa var nodzīvot ne vairāk kā 3–4 minūtes.

Pēc grupu prezentācijām visi devās ārā un katra grupa bija izveidojusi aktivitāti, lai noskaidrotu, cik uzmanīgi bērni klausījās citu grupu prezentācijās, ko atceras no stāstītā, rādītā.



Paldies Ekoskolas padomei par līdzdalību (jo īpaši Intara un Toma, Līvas mammām) un paldies mūsu skolotājām, skolotāju palīgiem, bērniem par jaukiem, izzinošiem mirkļiem un atklājumiem!

Ekoskolas koordinatore Liene Rolanda