

# KLUB ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

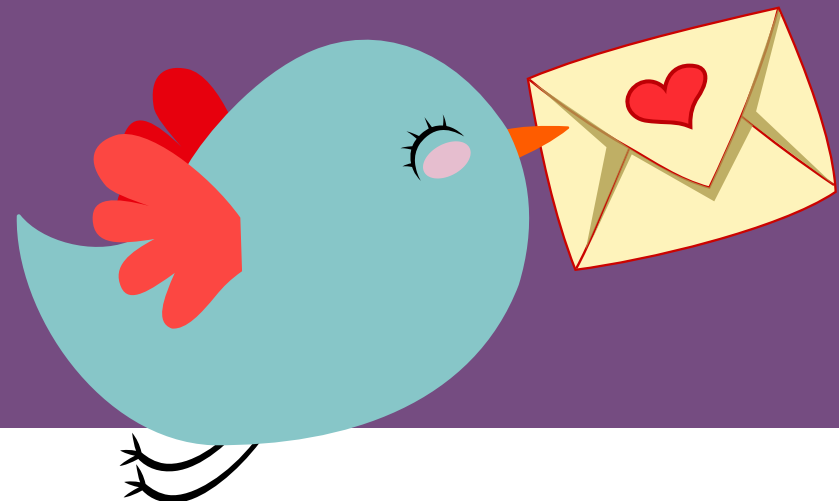


WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH



# RUCH TO ZDROWIE

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ MULTIMEDIALNYCH



# WITAJCIE KOCHANI!

DZISIAJ POROZMAWIAMY O TYM, DLACZEGO WARTO OGRANICZAĆ  
URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE ORAZ DLACZEGO RUCH POMAGA NAM  
BYĆ ZDROWYM I PEŁNYM ENERGII!

POZNACIE RÓWNIEŻ WYJĄTKOWEGO BOHATERA - FIOLETOWEGO  
BALONIKA, Z KTÓRYM BĘDZIECIE ĆWICZYĆ, SKAKAĆ,  
A NA KONIEC MOŻE OPOWIE WAM CIEKAWĄ BAJKĘ...!

GOTOWI?

NO TO... ZACZYNAMY!



## CZAS START

# CZY WIECIE, ŻE ...

CZAS SPĘDZONY PRZED EKRANEM  
- TABLETEM, TELEFONEM CZY TELEWIZOREM -  
POWINIEN BYĆ KRÓTKI!



DLACZEGO TO WAŻNE? BO DZIECI NAJLEPIEJ UCZĄ SIĘ I ROZWIJAJĄ  
PRZEZ RUCH, ZABAWĘ, ROZMOWĘ I WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU  
Z INNYMI, A NIE PRZEZ DŁUGIE SIEDZENIE PRZED EKRANEM!





# ...A DLACZEGO RUCH JEST WAŻNY?

PONIEWAŻ RUCH TO COŚ BARDZO POTRZEBNEGO  
– TAK JAK JEDZENIE, PICIE I SEN.



MUSICIE WIEDZIEĆ, ŻE NASZE CIAŁO ZOSTAŁO STWORZONE DO RUCHU!

# CZY WIESZ, ŻE KIEDY SIĘ RUSZAMY:



**SERCE** BIJE NAM SZYBCIEJ I STAJE SIĘ SILNIEJSZE

SERCE TO NAJWAŻNIEJSZY MIĘSIEŃ W NASZYM CIELE.

BIJE CAŁY CZAS – NIE PRZESTAJE BIĆ NAWET, GDY ŚPIMY!

GDY SKACZEMY, BIEGAMY ALBO TAŃCZYM, SERCE BIJE SZYBCIEJ –  
JAKBY MÓWIŁO: „DZIĘKI, ŻE ĆWICZYSZ!”

SILNE SERCE TO ZDROWE SERCE – I WIĘCEJ SIŁY KAŻDEGO DNIA.

# A TERAZ MAŁY EKSPERYMENT

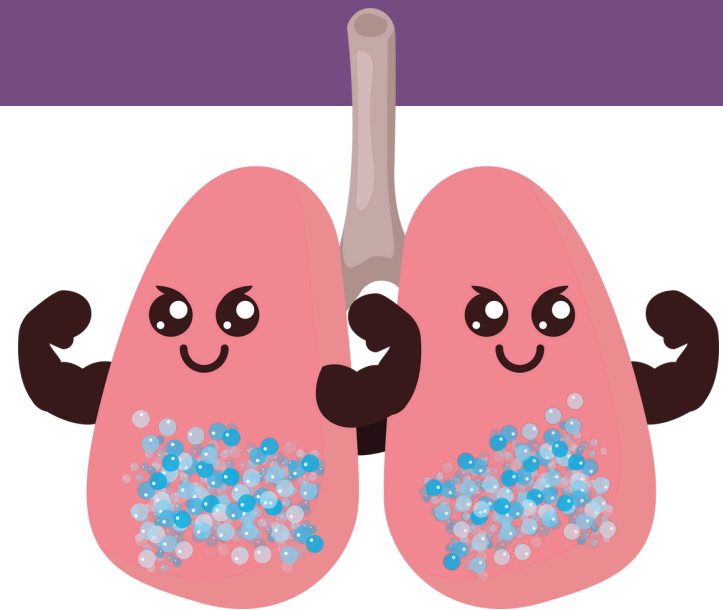


WYKONAJ POLECENIE:

- POŁÓŻ RĘKĘ NA SERCU
- CZY CZUJESZ, JAK TWOJE SERCE MÓWI:  
„PUK-PUK-PUK!”?
- A TERAZ POSKACZ OK. 10 RAZY
- POŁÓŻ ZNÓW RĘKĘ NA SERCU
- I POCZUJ, CO SIĘ ZMIENIŁO!



# CZY WIESZ, ŻE KIEDY SIĘ RUSZAMY:



PŁUCA ODDYCHAJĄ GŁĘBOKO I DODAJĄ NAM  
ENERGII

TO NASZE BALONIKI ODDECHOWE

POMAGAJĄ NAM ODDYCHAĆ I WPROWADZAĆ TLEN DO CAŁEGO CIAŁA.

GDY BIEGASZ I PODSKAKUJESZ – TWOJE PŁUCA PRACUJĄ CIĘŻEJ  
I UCZĄ SIĘ ODDYCHAĆ MOCNO I SPOKOJNIE.

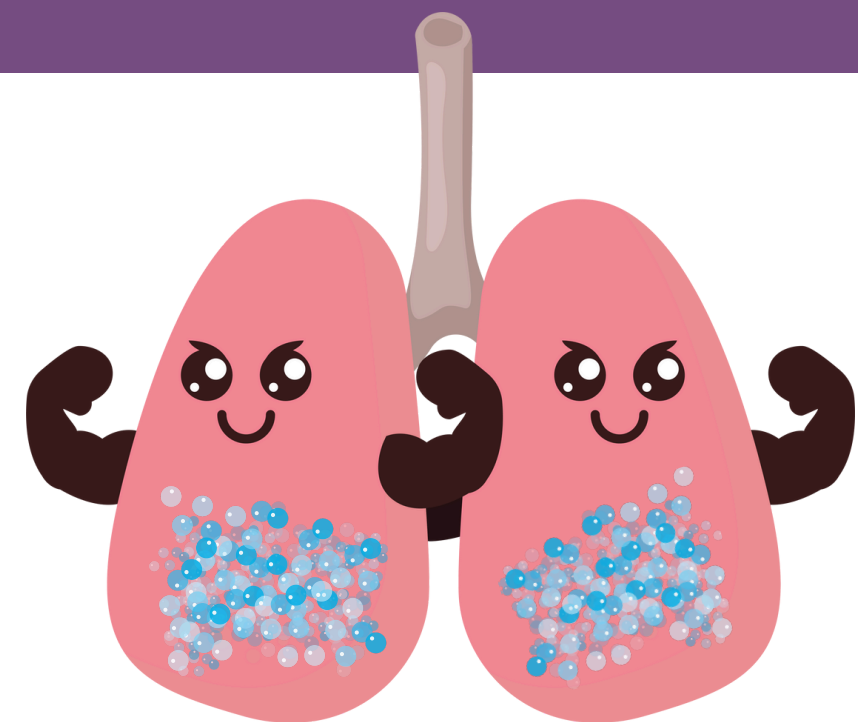
TO WŁAŚNIE TLEN DAJE NAM SIŁĘ DO ZABAWY, MYŚLENIA  
I ŚMIECHU!



# A TERAZ MAŁY EKSPERYMENT



## WYKONAJCIE POLECENIE:



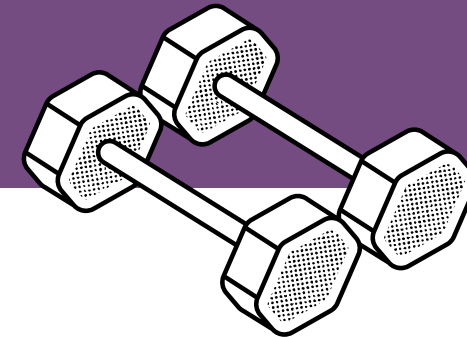
- POŁÓŻ JEDNĄ RĘKĘ NA KLATCE PIERSIOWEJ
- WEŹ POWOLI GŁĘBOKI WDECH NOSEM
- POWOLI WYPUŚĆ POWIETRZE USTAMI... FUU...
- CZY ODDECH JEST SPOKOJNY?

## A TERAZ... CZAS NA SKOKI!

- PODSKOCZ 10 RAZY JAK PIŁECZKA!  
(POLICZCIE RAZEM GŁOŚNO: 1, 2, 3... DO 10)
- CZY CZUJESZ, ŻE ODDECH JEST SZYBSZY?



# CZY WIESZ, ŻE KIEDY SIĘ RUSZAMY:



## MIĘŚNIE SIĘ WZMACNIAJĄ

MIĘŚNIE SĄ WSZĘDZIE – W RĘKACH, NOGACH,  
PLECACH, A NAWET W BUZI!

ONE POMAGAJĄ NAM CHODZIĆ, BIEGAĆ, PODNOSIĆ  
SIĘ, RYSOWAĆ I PRZYTULAĆ.

GDY SIĘ RUSZAMY – MIĘŚNIE MÓWIĄ:  
„OOO TAK! DAJ NAM WIĘCEJ!”





NAPNIJCIE BICEPSY I POKAŹCIE  
„MOCARNĄ RĘKĘ”!

UUU JAK U SUPERBOHATERÓW...

PAMIĘTAJCIE!

SILNE MIĘŚNIE TO SPRAWNE CIAŁO -  
ŁATWIEJ WTEDY ROBIĆ WSZYSTKO!

DZIĘKI MOCNYM MIĘŚNIOM MOŻEMY  
SZYBCIEJ BIEGAĆ, WYŻEJ SKAKAĆ I DŁUŻEJ  
SIĘ BAWIĆ BEZ ZMĘCZENIA.





# CZY WIESZ, ŻE KIEDY SIĘ RUSZAMY:



KOŚCI ROBIĄ SIĘ TWARDE I WYTRZYMAŁE!

KOŚCI TO NASZ WEWNĘTRZNY SZKIELET - BEZ NICH BYLIBYŚMY JAK GALARETKA.

UTRZYMUJĄ NAS W PIONIE, CHRONIĄ NARZĄDY, POMAGAJĄ SIĘ PORUSZAĆ.

RUCH, A SZCZEGÓLNICIE SKAKANIE I BIEGANIE, SPRAWIAJĄ, ŻE NASZE KOŚCI STAJĄ SIĘ TWARDSZE I ODPORNIEJSZE.





# CZY WIESZ, ŻE...



TO RUCH I ZDROWE JEDZENIE SPRAWIAJĄ, ŻE  
KOŚCI STAJĄ SIĘ MOCNIEJSZE I POMAGAJĄ WAM  
ZDROWO ROSNAĆ KAŻDEGO DNIA.

A TERAZ POSKACZCIE CHWILKĘ JAK PIŁECZKI.  
CZY CZUJECIE, JAK WASZE NOGI PRACUJĄ?  
TO WASZE KOŚCI I MIĘŚNIE SIĘ WZMACNIAJĄ!

JAKI Z TEGO WNIOSEK:  
KAŻDY SKOK TO TRENING DLA WASZYCH KOŚCI  
– RUCH JE WZMACNIA!



# CZY WIESZ, ŻE KIEDY SIĘ RUSZAMY:



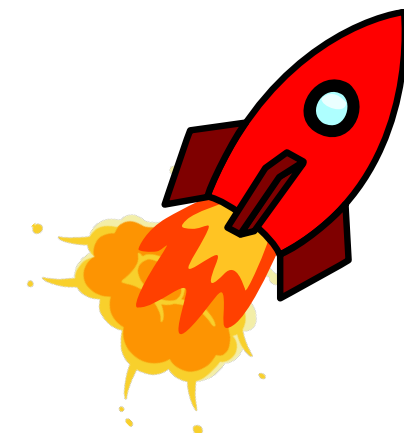
NASZ ORGANIZM POTRZEBUJE WODY!



- KIEDY PIJEMY WODĘ, NASZE CIAŁO MA SIŁĘ DO ZABAWY, BIEGANIA I SKAKANIA
- WODA POMAGA NASZEMU ORGANIZMOWI DOBRZE PRACOWAĆ, ŻEBYŚMY MOGLI SIĘ RUSZAĆ I CZUĆ SIĘ SILNI KAŻDEGO DNIA

PIJ WODĘ CODZIENNIE -

WTEDY CIAŁO MA ENERGIĘ I SIŁĘ JAK RAKIETA!



# I NAJWAŻNIEJSZE, CZY WIECIE ŻE ...



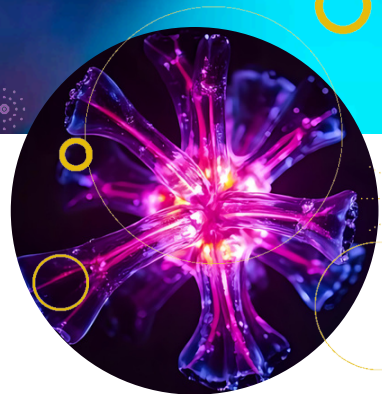
...PO WYSIŁKU CZĘSTO MAMY... LEPSZY HUMOR :-)



HMMM... JAK MYŚLICIE, DLACZEGO?



# TU CHODZI O ENDORFINY ...



... TAKIE MAŁE CZĄSTECZKI SZCZĘŚCIA!

POJAWIAJĄ SIĘ ONE W NASZYM CIELE, KIEDY SIĘ RUSZAMY  
I MAMY DOBRY HUMOR!

MOŻNA JE SOBIE WYOBRAZIĆ JAKO WESOŁE ISKIERKI,  
KTÓRE TAŃCZĄ W NASZYM CIELE,

GDY SKACZEMY, BIEGAMY I DOBRZE SIĘ BAWIMY!





# A CZY WY LUBICIE SIĘ RUSZAĆ?

JAKIE FORMY RUCHU SPRAWIAJĄ WAM PRZYJEMNOŚĆ?

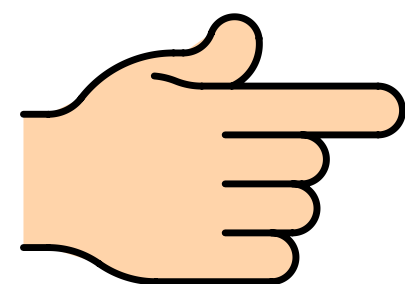
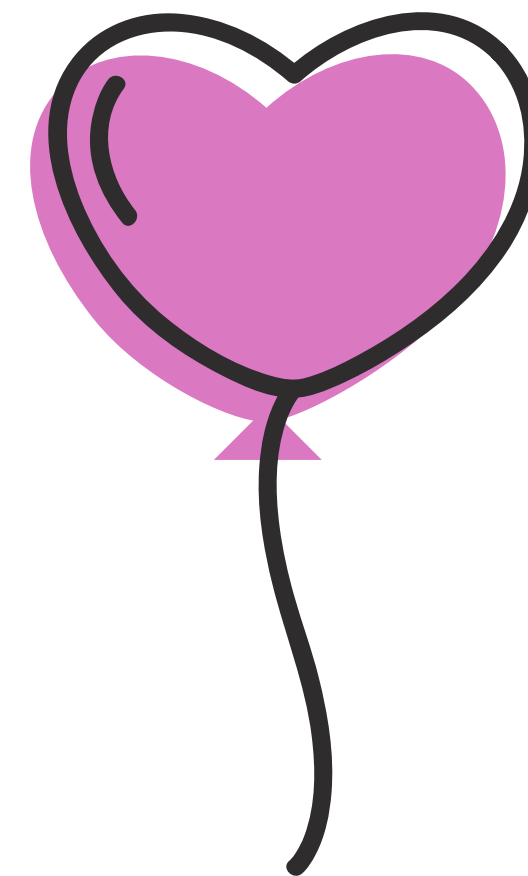
MOŻE:

- SPACERY,
- TANIEC,
- ZABAWY NA PODWÓRKU...?





TO JEST CZAS KIEDY MOŻECIE SIĘ  
PODZIELIĆ SWOIMI SPOSTRZEŻENIAMI...



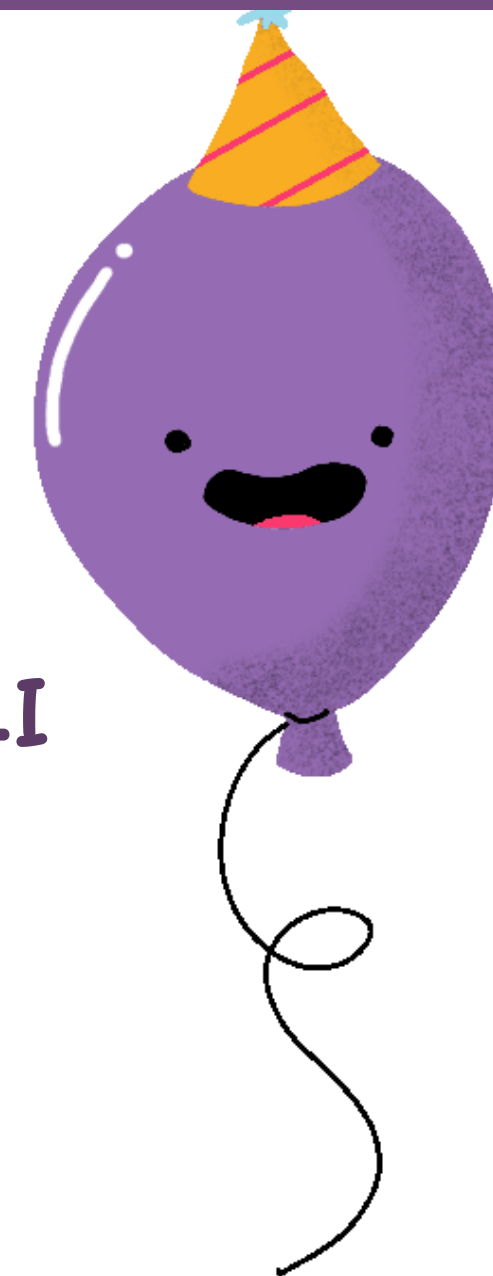
A TERAZ...  
CHCĘ WAM KOGOŚ PRZEDSTAWIĆ ...

# POZNAJCIE WIBROSKOCZKA!

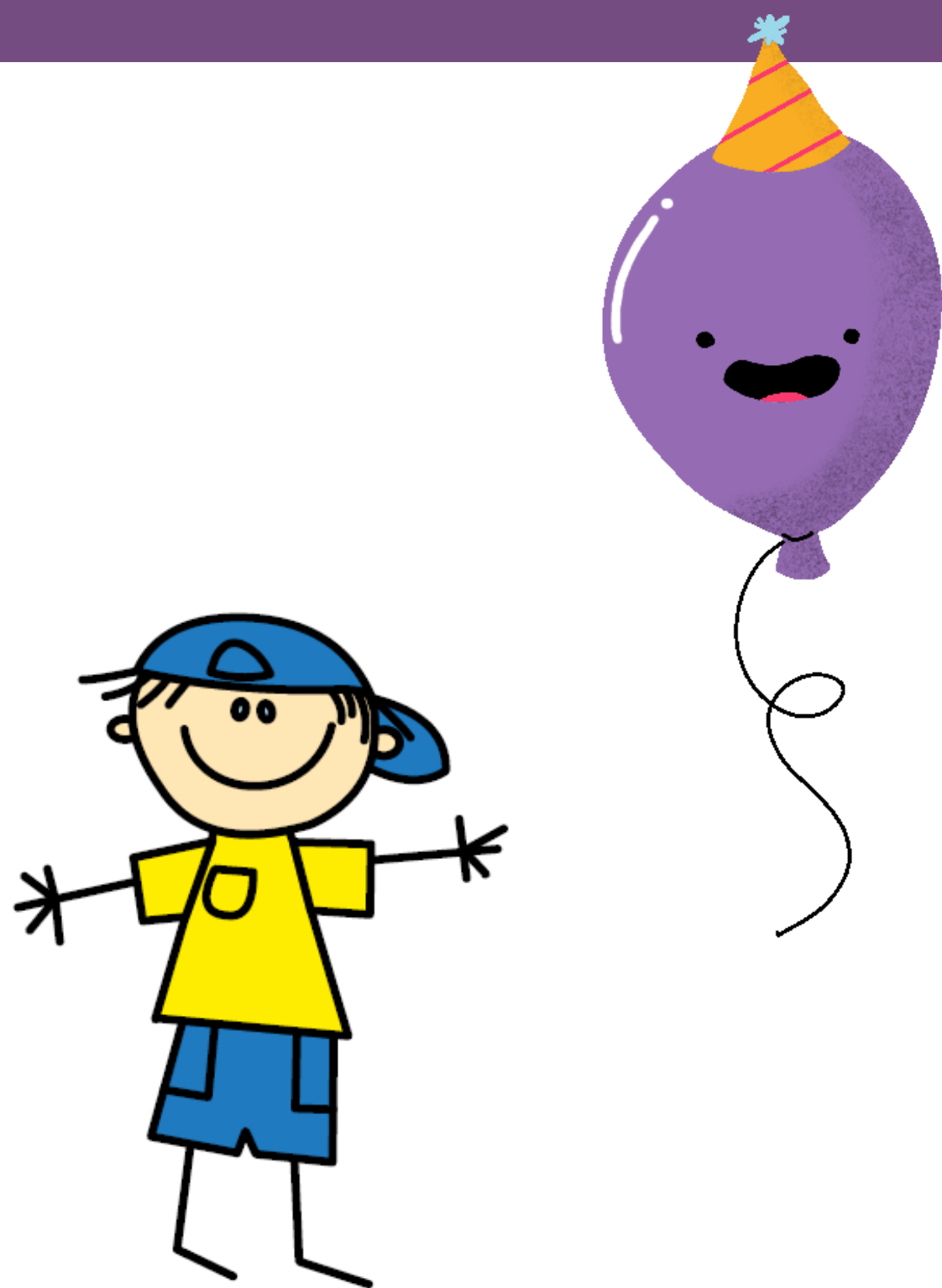
MAŁEGO, KOLOROWEGO BOHATERA, KTÓRY KOCHA  
SKAKAĆ, TRZĄŚĆ SIĘ I... POMAGAĆ DZIECIOM!

ON WIE CO ROBIĆ, KIEDY JESTEŚMY SŁABI, SMUTNI, ŻLI  
ALBO ZNUDZENI I JAK SPĘDZAĆ WOLNY CZAS...

JEGO MOTTO BRZMI - RUSZAJ SIĘ!

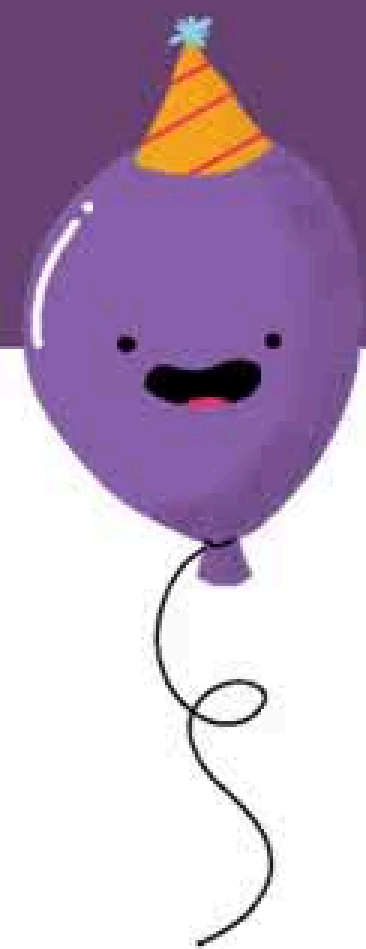


# WYGINAJ CIAŁO ŚMIAŁO



...A TERAZ CZAS NA ZABAWĘ...  
WSTAŃCIE, ZAŚPIEWAJCIE I ZATAŃCZCIE





# CZAS NA WYGIBASKI



KIEDY SMUTNO JEST I ŻŁE,  
POMYŚL SZYBKO: „RUSZAJ SIĘ!”,  
WSTRZĄŚNĲ GŁOWĄ - RAZ I DWA,  
NIECH ENERGIA W TOBIE GRA!



PODSKOCZ SZYBKO, RAZ, DWA, TRZY,  
TRZĄŚNĲ RĄCZKĄ - TIP, TOP, TIP,  
TRZĄŚNĲ NÓŻKĄ - TUP, TUP, TUP,  
PODSKOCZ W RYTM - HIP, HOP, HUP!

KAŻDY RUCH TO ISKRA MAŁA,  
CO WESOŁOŚĆ WYWOŁAŁA,  
ZDROWE CIAŁO RADOŚĆ DA,  
RUSZAJ SIĘ KAŻDEGO DNIA.



PODSKOCZ SZYBKO, RAZ, DWA, TRZY...

RUCH TO ZDROWIE, RUCH TO MOC,  
LICZY SIĘ TU KAŻDY KROK,  
KIEDY TAŃCZYSZ, TAŃCZY ŚWIAT,  
TA MAGICZNA MOC JUŻ TRWA!

PODSKOCZ SZYBKO, RAZ, DWA, TRZY...

NIECH MUZYKA W SERCU GRA,  
I WYPEŁNIA CAŁY ŚWIAT,  
ZDROWE CIAŁO RADOŚĆ DA,  
RUSZAJ SIĘ KAŻDEGO DNIA.

PODSKOCZ SZYBKO, RAZ, DWA, TRZY...

# ALE BYŁO SUPER, CZY POCZULIŚCIE, ŻE WASZE CIAŁO SIĘ OBUDZIŁO?

CZAS NA MAŁY TEŚCIK!

ZOBACZ, CO MÓWI TWOJE CIAŁO:

- CZY SERCE BIJE SZYBCIEJ?
- CZY ODDECH JEST GŁĘBSZY?
- CZY NOGI CHCĄ JESZCZE TAŃCZYĆ?
- CZY POTRZEBUJESZ ŁYKA WODY?

GRATULUJĘ!



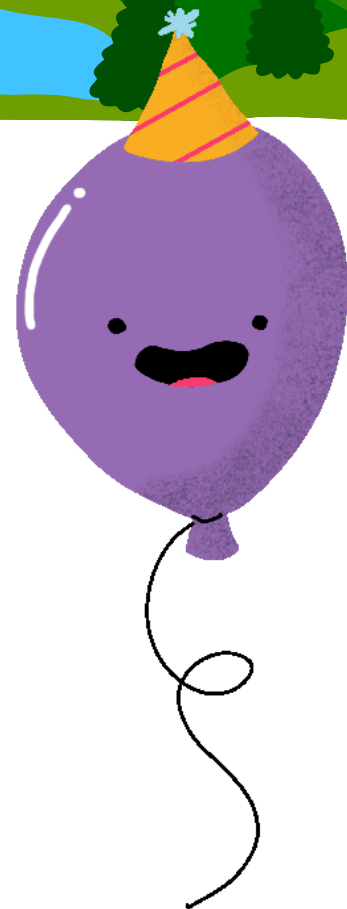
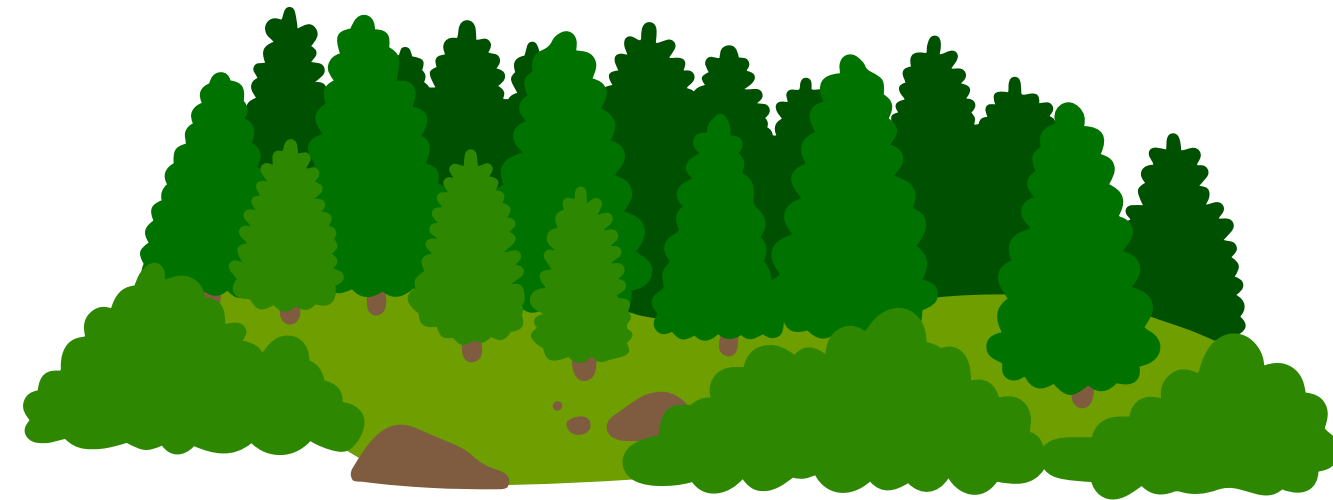
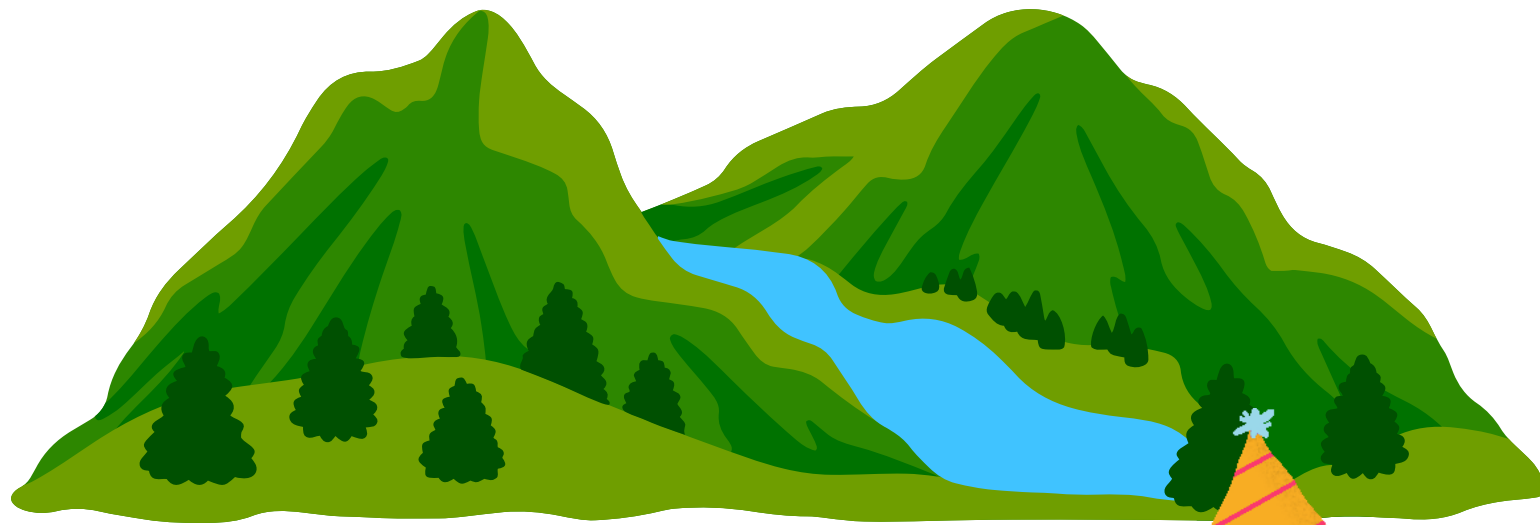
TWOJE CIAŁO LUBI RUCH...

TRAKTUJ JE DOBRZE – A ODWDZIĘCZY SIĘ ZDROWIEM!



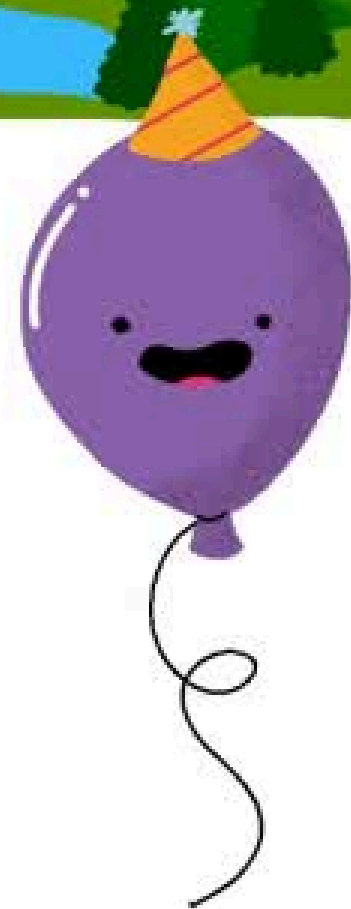
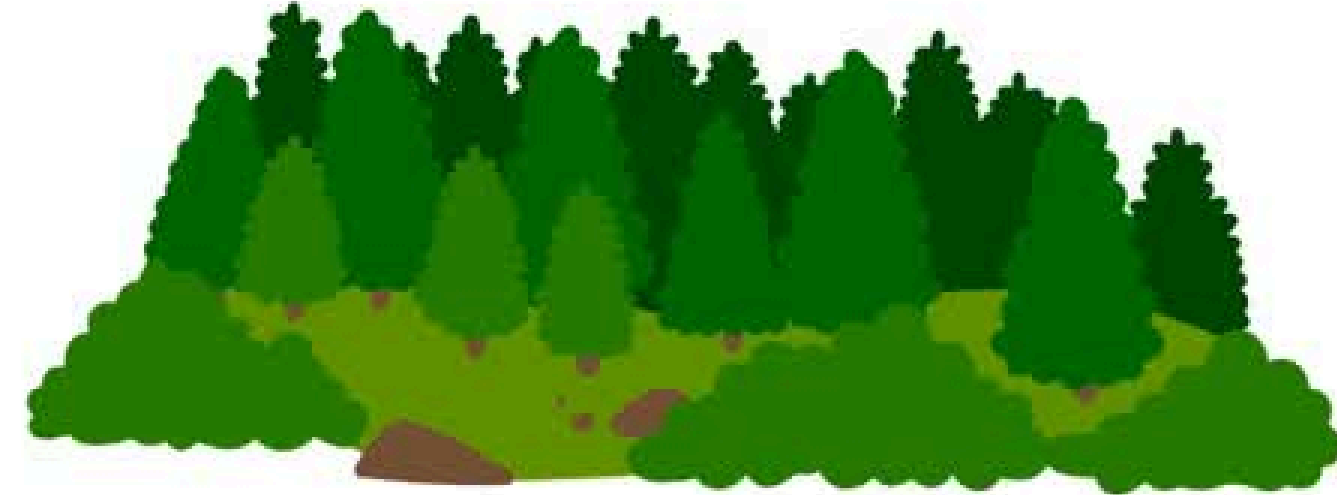
# JAK MYŚLICIE CO TERAZ BĘDZIE...?

## NIESPODZIANKA...



# ZAPRASZAM WAS DO WYSŁUCHANIA BAJKI

## WIBROSKOCZEK I DZIECI Z DOLINY PIKSELI



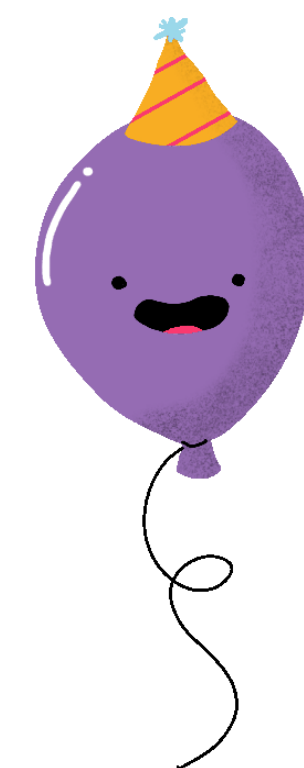


# ...I JAK PODOBAŁA SIĘ WAM BAJKA?

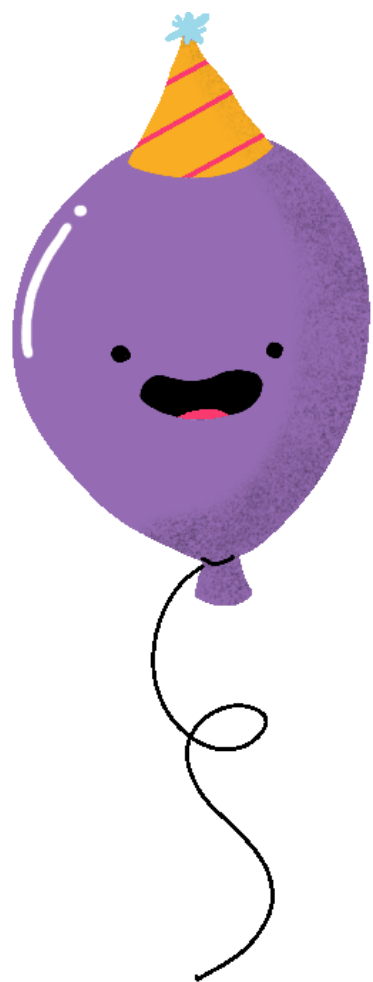
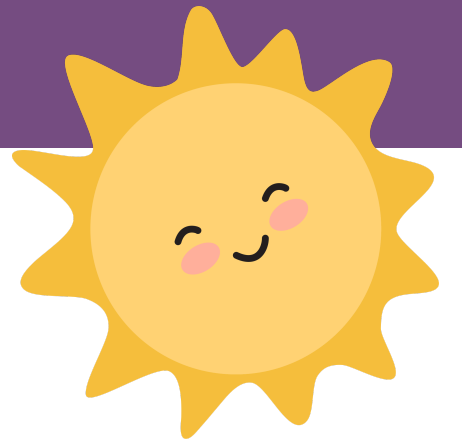


JAK MYŚLICIE, CZY TO ZNACZY, ŻE DZIECI W OGÓLE  
NIE MOGĄ OGLĄDAĆ TELEWIZJI, GRAĆ NA KONSOLACH  
ANI KORZYSTAĆ Z TABLETU...?

NIE CHODZI TU O CAŁKOWITY ZAKAZ, LECZ O ZNALEZIENIE  
ODPOWIEDNIEJ RÓWNOWAGI W CIĄGU DNIA, POMIĘDZY:  
NAUKĄ, OBOWIAZKAMI DOMOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ  
FIZYCZNĄ I ODPOCZYNKIEM...

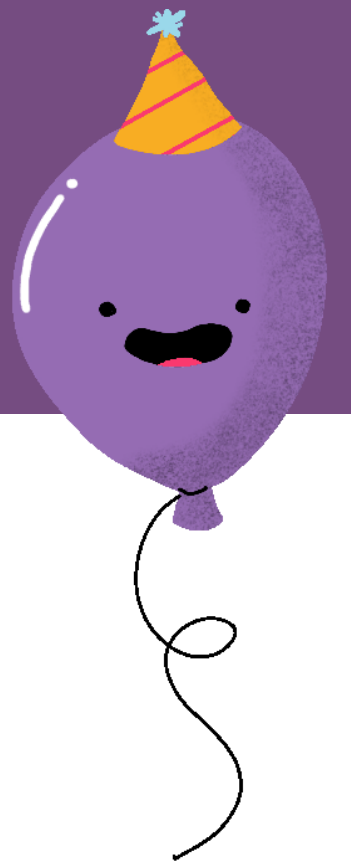


# JUŻ KOŃCZYMYSZ NASZĄ DZISIEJSZĄ PRZYGODĘ...



MOŻE WYKONAMY ĆWICZENIE NA ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ?

# ZABAWA PO PRZECZYTANIU BAJKI

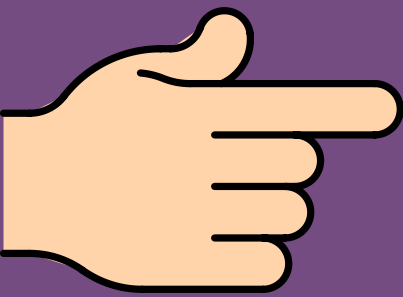


## ODDYCHAJĄCE DRZEWA

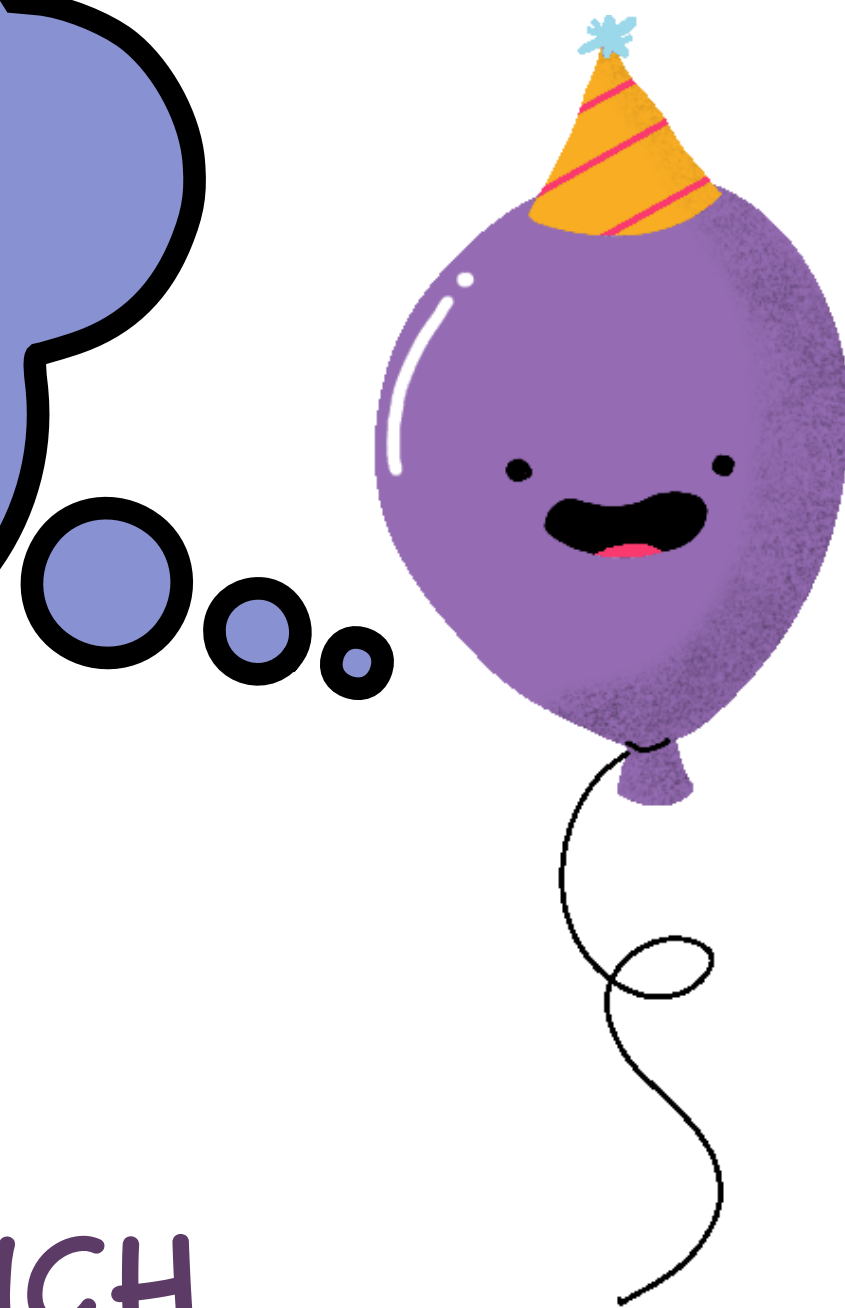
- STAŃ PROSTO, ROZŁÓŻ RĘCE JAK GAŁĘZIE
- WDECH - LIŚCIE ROSNĄ
- WYDECH - LIŚCIE TAŃCZĄ

POWTÓRZCIE ĆWICZENIE JESZCZE RAZ, NIEZŁY Z WAS LAS...





CZY KAŻDY Z WAS JUŻ WIE,  
JAK WAŻNY DLA ZDROWIA JEST RUCH?



PAMIĘTAJCIE 🖐️ WASZE CIAŁO LUBI RUCH...





**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH**



**/wsse.gov.pl/wsse-katowice**



**/WSSEKatowice/**



**/WSSEKatowice/**



**/wsse\_katowice**