

Dzień 3.

Temat dnia: *Jak się czuję, kiedy dymi papieros?*

Cel: zwiększenie wiedzy dotyczącej szkodliwości dymu papierosowego.

1. Ćwiczenia oddechowe

Dziecko siada na dywanie lub na kocu w wygodnej dla siebie pozycji. Rodzic informuje dziecko, że za chwilę będzie wyobrażało sobie, że wdycha różne zapachy. W tle można włączyć cichą, spokojną muzykę lub odgłosy natury np.

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

Rodzic powoli czyta:

Wyobraź sobie, że jesteśmy w pięknych górach. Tam powietrze jest czyste, zdrowe i rześkie. Wdychajmy powoli to powietrze. Wciągamy powietrze nosem, wędruje ono do naszych płuc i jeszcze niżej... Zatrzymujemy je na chwilę... Wypuszczamy ustami powietrze powoli... i jeszcze raz: wciągamy górskie powietrze... zatrzymujemy... wypuszczamy.

Teraz z gór przenosimy się na zieloną, pachnącą łąkę. Rośnie na niej dużo kolorowych kwiatków. Powietrze tam jest również czyste, świeże. Wciągamy je... zatrzymujemy... i powoli wypuszczamy. Znow wciągamy... zatrzymujemy, wypuszczamy.

Myślmy teraz o miejscu, w którym najbardziej lubimy przebywać... Przypominamy sobie zapach tego miejsca. Powoli wdychamy zapach tego miejsca... i wdychamy. Znow wdychamy i... wydychamy.

A teraz wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, gdzie pali się papierosy... Wdychamy ten zapach... wydychamy... znow wdychamy i... wydychamy.

2. Rozmowa z dzieckiem

Po krótkiej chwili rodzic może zadać dziecku kilka pytań:

☺ Które zapachy były miłe?

☹ Które były nieprzyjemne?

☺ ☹ Które wdychało się łatwo, a które z trudem?

3. Zabawa w kwiatki.

Rodzic prosi dziecko o narysowanie kwiatu. Gdy kwiat jest gotowy, dziecko siada z rysunkiem przed sobą i zamyka oczy. Rodzic podaje następującą instrukcję:

Wyobraź sobie, że jesteś kwiatem w dużym, pięknym ogrodzie. Na niebie świeci piękne słońeczko, a was kołysze delikatny, przyjemny wietrzyk (dziecko kołysze się razem z kwiatem). Każdy kwiatek w tym ogrodzie oddycha świeżym, zdrowym powietrzem. Pokaż mi, jak taki kwiatek wygląda, co się z nim dzieje.

Dziecko demonstruje

Nagle jednak ktoś wtargnął do tego ogrodu i zapalił papierosa. Kwiatki chciałyby jeszcze wdychać świeże powietrze, ale czują tylko dym papierosowy. Pokaż, co teraz dzieje się z kwiatkami, jak one się zachowują, jak wyglądają.

Dziecko demonstruje

Ten ktoś z papierosem już sobie poszedł. Znow w ogrodzie jest czyste powietrze. Co dzieje się teraz z kwiatkami?

Dziecko demonstruje

4. Propozycja zabawy „Uwaga, dym!”

Dziecko swobodnie porusza się po pokoju, na hasło „Uwaga, dym!” kuca zasłaniając głowę rękoma, na hasło „Dym zniknął” dziecko ponownie spaceruje.

5. Obejrzenie dalszej części prezentacji (slajdy od 13 do 19).

6. Nauka rymowanki z prezentacji.

Papieros to wróg nasz, zdrowie zabiera. Nie wolno! To szkodzi!

Dość tego palenia!

Mów rymowankę wyklaskując każdą sylabę.

Mów rymowankę podskakując przy każdej sylabie.

Mów rymowankę i policz ile ma wszystkich słów.

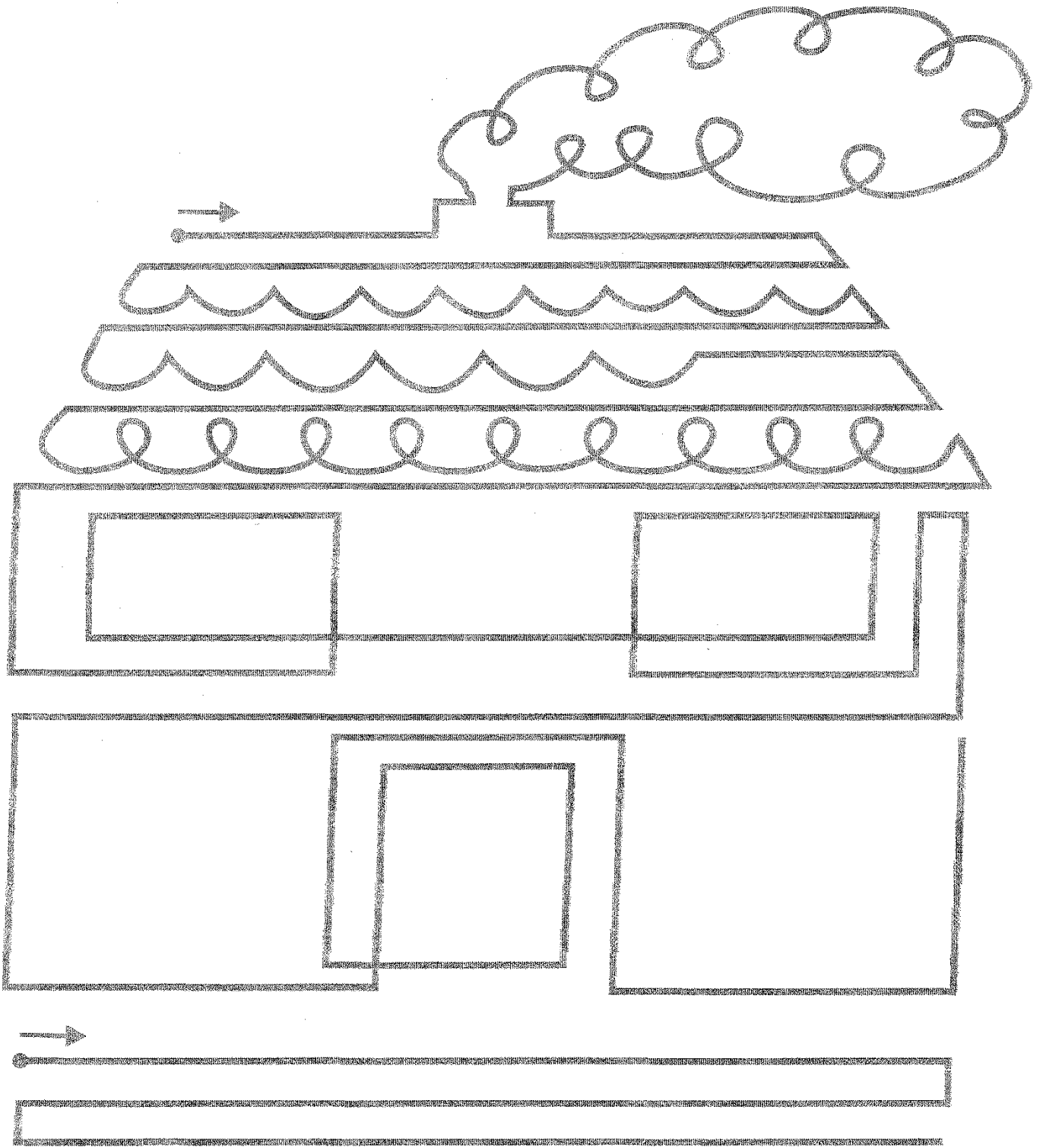
7. Ćwiczenie grafomotoryczne wg Tymichowej – *Dymi się z komina*

Dzieci, które mają możliwość druku, bardzo proszę o wykonanie tego ćwiczenia. Spróbuj rysować po śladzie bez odrywania ręki, rozpoczynając od kropki w lewym górnym rogu.

Wersja dla wszystkich: Przeczytaj wyrazy pod obrazkiem. Czym się one różnią? (głoską w środku). Poproś rodzica o napisanie tych liter, wytnij je i spróbuj ułożyć wyrazy.

Z komina leci dym. Widzisz na nim pętelki? Policz, ile ich jest. Pokaż tę liczbę na palcach. Gdzie jeszcze widzisz pętelki na obrazku? Policz je. Pokaż liczbę na palcach. Których pętelek jest więcej?

Zastanów się, co jeszcze możesz policzyć na obrazku?



d	o	m
---	---	---

d	y	m
---	---	---

Cz. II *Piosenka o Dinku*

Zapraszam do posłuchania piosenki o Dinku.

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

- O czym była piosenka?
- Tańcz razem z Dinusiem do piosenki, klaszcz do rytmu ☺
- A teraz będzie Ci łatwiej nauczyć się refrenu.

I

Żył dinozaur, mały Dinek,
co przyjaciół ma w przedszkolu,
na wycieczki chodzi z nami,
czasem w lesie, w parku, w polu.

Ref.

Ten zielony Dinek, ten zielony Dinek
Nie lubi palaczy, ucieka przed dymem.
Papieros to nasz wróg, zdrowie zabiera.
Nie wolno! To szkodzi! Dość tego palenia!

II

Raz się wybrał na wakacje –
zaraz pociąg szybko ruszy,
a w wagonie pech – palący,
zmienić miejsce Dinek musi.*

- W wolnej chwili pokoloruj portret Dinusia. Użyj do tego swoich ulubionych kredek. Jeśli masz ochotę, możesz użyć farb. Spróbuj policzyć, ile Dinuś ma na grzbiecie trójkątów.

