



SVEIKATA VISUS METUS 2025

Vasario mėnesio iššūkis „Sveikata ir už auksą brangesnė“

Šiaulių r. Meškuičių lopšelis - darželis „Nykštukų“ grupė
Ikimokyklinio ugdymo mokytoja Sniegutė Mickuvienė

Diskusija „Sveikata už auksą brangesnė“

Aiškinomės, kas yra sveikata ir kodėl ji svarbi. Išsikėlėme klausimus: Ar tai tik fizinė būklė, ar ir emocinė bei psichinė gerovė? Ar galima būti laimingu ir sveiku neturint daug pinigų? Ar visi turtingi žmonės yra sveiki? Ar visi sveiki žmonės yra turtingi? Ką kiekvienas galime daryti kasdien, kad būtume sveiki? Ieškojome atsakymų, tyrinėdami, eksperimentuodami, domėdamiesi, veikdami.



Vaisių vėrinukai



Vėrėme vaisių vėrinukus iš įvairių spalvų vaisių, nes kiekviena spalva turi skirtingų sveikų maistinių medžiagų. Išsiaiškinome, kad vaisiai naudingi sveikatai, turi daug vitaminų, yra tikras energijos šaltinis.

Eksperimentas „Kitokie obuoliukai“



Pjaustėme obuoliukus ir dėjome į džiovyklę džiovimui. Išsiaiškinome, kad džiovinti obuoliai nepraranda vertingų maistinių medžiagų, nes džiovinami nenaudojant jokių priedų. Tokie džiovinti obuoliai yra naudingiausi.

Pieno kokteilis

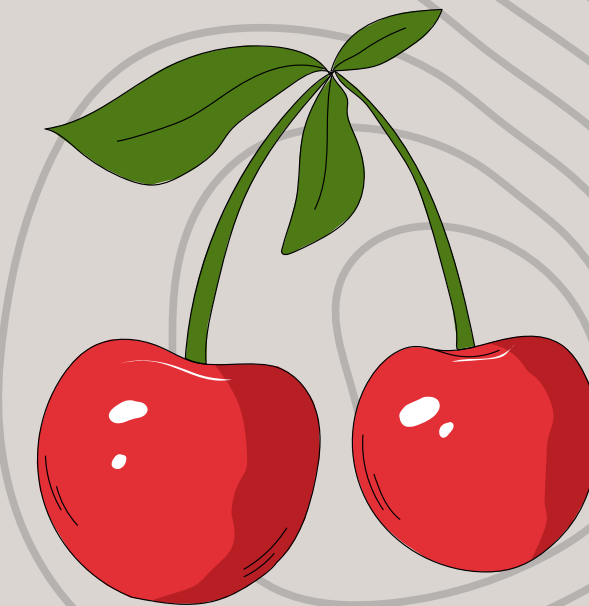
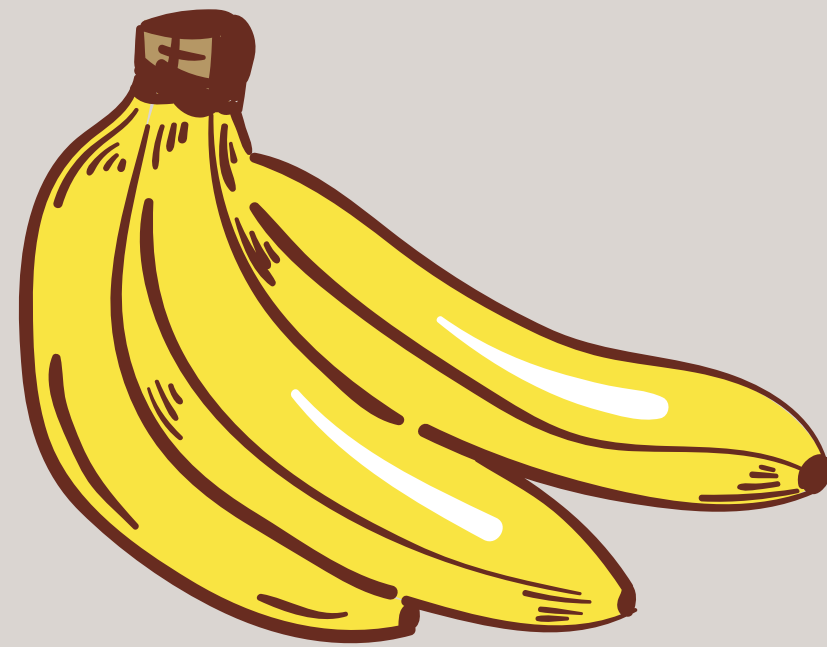


Gaminome sveiką pieno kokteilį su bananais ir apelsiniais. Sužinojome, kad kokteiliai suteikia energijos, aprūpina vitaminais, sveikata. organizmą būtinais stiprina

Valandėlė su tėveliais



Kartu su tėveliais kalbėjome apie jausmus, emocijas, žaidėme žaidimus. Supratome, kad svarbi sveikatos dalis – geros emocijos ir draugystė. Draugystė, gerumas ir buvimas su draugais ir šeima padeda jaustis geriau, saugiau.



**SVEIKATA – MŪSŲ DIDŽIAUSIAS TURTAS.
PINIGAI YRA SVARBŪS, BĒT BE SVEIKATOS JAIS NEGALIME
DŽIAUGTIS.
JEI RŪPINSIMĒS SVEIKATA, TURĒSIME DAUGIAU ENERGIJOS
ŽAISTI, MOKYTIŠ IR BŪTI LAIMINGI. KIEKVIENAS GALIME
PASIRŪPINTI SAVO SVEIKATA.**

