

TURINYS

Pratarmė/ 5

I DALIS. BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

Sveikatos samprata / 11

Sveikatos stiprinimas /15

Sveikatos raida / 18

Sveikatos ugdymo vaikų darželyje tikslas ir uždaviniai / 23

Sveikatos ugdymo turinys / 24

Sveikatos ugdymo bendrieji principai /29

Ugdymo metodai ir stiliai / 31

Auklėtojos pasirengimas /33

Curriculum /36

II DALIS. SVEIKATOS UGDYMAS

SAVĖS PAŽINIMAS / 49

Kūno pažinimas /49

Augimas /55

Sveikas ir sergantis žmogus /61

KŪNO HIGIENA IR APSAUGA

Apie bakterijas ir jų plitimą / 64

Asmens higiena / 66

Akys. Regos apsauga / 69

Dantys. Jų priežiūra / 81

MAISTAS IR MITYBA

Maisto medžiagos /93

Vaiko energetiniai poreikiai / 95

Pagrindinės maisto grupės (mitybos piramidė) / 96

Kaip atsiranda maistas? / 99

Mityba ir sveikata / 101

Mėgstami valgiai / 102

Maisto laikymo sąlygos / 103

Įvairūs maisto ruošimo būdai / 104

Vaišės / 104

- DIENOTVARKĖ / 105
Darbo ir poilsio ritmas / 105
Kūno kultūra / 108
- GRŪDINIMASIS IR APLINKA / 112
Oro poveikis / 112
Saulės poveikis / 113
Vandens poveikis / 115
Tinkamos aprangos pasirinkimas / 117
Aplinka ir sveikata / 117
- SAVISAUGA IR LIGŲ PERSPĖJIMAS / 119
Saugumas kelyje / 130
Saugumas kieme / 131
Saugumas patalpose / 132
Nerašytos namų taisyklės / 133
Gaisrai / 134
Elektra – priešas ar draugas? / 134
Atsargus elgesys su nepažįstamaisiais / 135
Vaistai / 135
Pirmoji medicinos pagalba / 136
Skiepai / 139
Elgesys sloguojant / 139
Blogi įpročiai / 140
- ŠEIMA IR VISUOMENĖ / 144
Kas yra šeima? / 146
Kaip aš prasidėjau? / 150
Kodėl aš noriu daiktų? / 156
Dalykai, kurie man patinka / 156
Mūsų grupė / 157
Jausmų raiška / 163