

# 2 картка

## Уміння дбати про себе: роль води в житті людини

Цього тижня ми продовжимо працювати над формуванням у дітей уміння дбати про себе і пропонуємо це розглянути на прикладі значення води у житті людини. Що для нас означає вода, навіщо вона? Де і коли її використовують люди?

**Примітка для вихователя:** пам'ятайте про важливість підтримання водного балансу в організмі людини. Нагадуйте дітям пити воду впродовж дня. Діти мають знати, де в групі є вода і мати можливість у будь-який час втамувати спрагу.



Впродовж тижня розвиватимемо такі компетентності:

Цінності	Ставлення	Уміння	Знання та критичне розуміння
Повага до людської гідності та прав людини	Упевненість у собі	Уміння слухати та спостерігати	Знання самого себе та критична самооцінка

[“Рамка компетентностей для культури демократії”](#)

### Завдання для вихователя

- Формувати вміння дітей дбати про себе
- Учити дітей дбати про власне здоров'я
- Пояснити користь води та вчити дітей пити воду

### Очікувані навчальні результати

- Висловлює думку, що права дітей потрібно поважати і захищати
- Висловлює переконання, що може виконати заплановану діяльність
- Уважно прислухається до різних думок
- Може описати власні цінності та переконання

**Необхідні матеріали:** кілька ложок, різний посуд (чашка, 3 склянки), вода, яйце, сіль, цукор, пісок, акварель або гуаш, трубочки для коктейлю, одноразові ложки, паперові стаканчики, кольорові аркуші паперу, цвяхи, пінопласт, папір, дерев'яний кубик.



## Крок 1. ЗУСТРІЧ У КОЛІ (20 хв.)

**Мета:** створити атмосферу, щоб діти почувалися комфортно, налаштувалися на спілкування, мали можливість фантазувати й обирати. Заохочуйте кожну відповідь.

1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Візьміть маленьку пляшечку води (можете її розмалювати, намалювати посмішку) і запропонуйте дітям, передаючи пляшечку по колу, назвати по одній властивості води. Допомагайте їм підказками чи запитаннями “Яка вода може бути? (корисна, чиста, брудна, солодка, солоня, кольорова); Для чого ми використовуємо воду?”



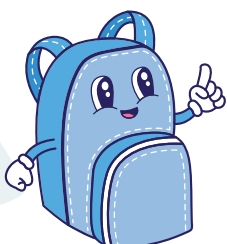
3. Запитайте дітей: що цікавого ви знаєте про воду? Чому людина і все живе не можуть прожити без води?

### Обговорення історії в колі

Одного сонячного дня діти грали на майданчику. Софія, Даринка та Єгор грали в кафе у пісочниці. Діти розділили завдання між собою, готуючись до відкриття — Єгор готував смачні піци, Софія накривала на столи і варила компот, а Даринка місила тісто для тістечок. Решта групи були запрошені на свято і чекали, катаючись на гойдалках. Діти не помітили як швидко минав час, бо захопилися грою. Раптом Софія зблідла і присіла — в неї запаморочилось у голові. Єгор запитав що сталося і чому дівчинка не продовжує грати в кафе. Софія прошепотіла «Я дуже хочу пити...»

### Запитайте дітей та обговоріть:

- Чому Софія стало зле?
- Чи були у вас схожі ситуації? Як ви зарадили собі у цій ситуації?
- Що б ви порадили Софії?
- Хто міг би їй допомогти?
- Чому важливо дбати про себе?
- Чому важливо говорити про свої потреби?
- Чому важливо пити воду?



Формулюємо **“Правила в наплічник”** разом з дітьми:

- Важливо дбати про свої потреби
- Пити воду необхідно впродовж усього дня
- Важливо говорити іншим про свої потреби

## Крок 2. ГРА “Я ХОЧУ” (15 хв.)



Запропонуйте кожній дитині обрати собі одну тварину чи ляльку і по черзі від імені іграшки сказати про потреби тіла: “Я хочу”. Наприклад: “Я Ведмедик. Я хочу пити улюблений молочний коктейль”, “Я, Барбі, хочу з’їсти яблуко” (спати, бігати, відпочивати, спілкуватися, побути наодинці, мріяти).

### Запитайте дітей та обговоріть:

- Як можна дізнатися, чого потребує інша людина?
- Чи всі висловлені бажання дітей батьки/дорослі повинні задовольняти?
- Чому важливо говорити про свої потреби?
- Чому нам важливо знати про потреби інших?



### Підведіть підсумок:

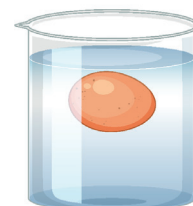
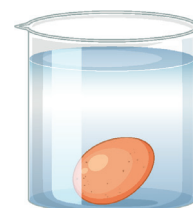
Кожна людина має потреби. Їх треба вміти розрізняти й називати. Деякі потреби ми можемо задовольнити самостійно, а для інших знадобиться допомога. Іноді нам дуже хочеться, щоб хтось здогадався про наші бажання, але ніхто не вміє читати думки інших. Тому дуже важливо казати про свої потреби й бажання вголос.

## Крок 3. ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГРУПАХ (20 хв.)



Об’єднайте дітей у три групи і запропонуйте їм різні активності з водою:

- **група 1** — дізнатися, по скільки ложок води вміщується в різних посудинах (чашка, склянка) Визначити, де більше, а де менше?
- **група 2** — провести експеримент з яйцем. Підготуйте 2 склянки з водою і запропонуйте дітям в одній з них розчинити 4 ложки солі. Запропонуйте опустити яйце в чисту воду, потім в солону і поспостерігати, що відбувається. Можна ще додати у інші склянки цукор, пісок, підфарбувати воду аквареллю.
- **група 3** — визначити, які матеріали тонуть, а які ні. Налийте в склянку води і запропонуйте опускати у воду різні речі: цвяхи, пінопласт, папір, дерев’яний кубик.





## Запитайте дітей та обговоріть:

- ▶ Які у вас враження від експериментів?
- ▶ Що нового ви дізналися про воду, коли проводили експерименти?
- ▶ Як змінюються властивості води, якщо додати щось до неї?
- ▶ Чи можна пити воду, яку ми використовували для експериментів? Чому?

**Підведіть підсумки роботи всіх груп.** Використовуйте позитивне підкріплення: я бачила, як вам вдалося ....., я щиро раділа, коли ви ..., мені дуже сподобалося як ви ... Наголосіть на тому, що вода є дуже важливою у житті людини. Воду використовують у побуті (купаються, миють посуд, прибирають...). Воду використовують для виробництва різних речей: паперу, тканини... Організм людини на 50-80% складається з води. У малих дітей цей відсоток вищий, а у літніх людей — нижчий. Вода є важливою складовою всіх тканин і органів тіла, і бере участь у багатьох фізіологічних процесах. Кожній людині дуже важливо дотримуватися питного режиму протягом дня, дбати про себе і своє здоров'я.

## Рекомендації та додаткові ресурси на тиждень

Цього тижня продовжуйте говорити з дітьми про важливість дбати про себе (їсти, пити, спати, дбати про фізичне здоров'я).

### 1 Знайдіть час, щоб поговорити з кожною дитиною про навичку дбати про себе.

Запитуйте дітей: Що хорошого ти сьогодні для себе зробив? Як ти сьогодні подбала про себе? За що ти сьогодні можеш сказати собі "Молодець!" або "Я задоволена/задоволений собою, бо мені вдалося...". За що ти сьогодні можеш сказати собі "Дякую!".

При нагоді поговоріть також про купання в річці, поїздки в аквапарк чи на море, миття посуду, поливання саду-городу разом з дорослими тощо.

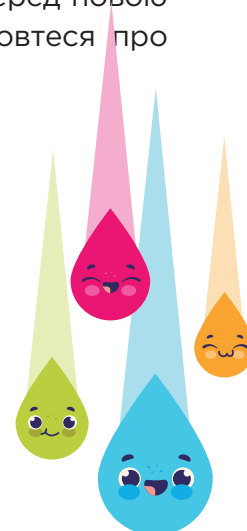
### 2 Давайте дітям прості завдання, які допоможуть їм вчитися піклуватися про себе та інших.

Попросіть когось з дітей всім у групі нагадати втамовувати спрагу перед новою діяльністю. Доручіть іншій дитині принести склянки до обіду. Домовтеся про правило — після прогулянки всі по черзі миють руки.

### 3 Заохочуйте до спільної діяльності та обговорення.

#### Гра "Перегони кольорових крапель"

Об'єднайте дітей у пари й роздайте їм по аркушу паперу з накресленою стартовою лінією. Запропонуйте поставити на лінії великі кольорові краплі (бажано різного кольору). Дайте кожній дитині трубочку для коктейлю й запропонуйте дмухати на свою краплю, рухаючи її вперед, щоб досягнути протилежного краю аркуша.



Такі “перегони” дозволяють не лише позмагатися і весело провести час з іншими дітьми, а й дослідити властивості води, продемонструвати, як можна бавитися з нею. Кожна дитина зможе відчути задоволення від виконання завдання, похвалити себе й порадіти за себе і за друзів. Проведіть рефлексію після активності.

### Гра “Пантоміма”

Запропонуйте дітям пограти в пантоміму, де ви (а потім діти по черзі) показуєте якусь дію, що стосується теми піклування про себе. Вихователька шепоче одній дитині на вушко назву дії (наприклад, чистити зуби, мити руки, їсти, обійнятися, одягатися, спати, гратися з іграшкою, робити зарядку, бігати, пити, сходити в туалет, причесатися, помити личко, взуватися, одягнути рукавиці чи шапку), дитина показує. Усі інші відгадують, що це за дія. Наступну дію показує інша дитина. По завершенню активності проведіть обговорення.

### Гра “Мій екран турботи»

Зробіть разом з дітьми екран турботи — на великому аркуші в стовпчику по вертикалі напишіть імена/фото всіх дітей в групі, зверху в горизонтальному рядку пропишіть, або краще додайте малюнки — дії, пов’язані з турботою про себе (чистити зуби, вмиватися, мити руки, робити зарядку, спати, пити воду...). Нехай діти клеять наклейки/ставлять позначки навпроти тієї активності, яку вони виконали впродовж дня.

**Інший варіант цієї активності** — зробити окремий аркуш для кожної дитини, де вона щодня відмічатиме свої корисні дії. Тоді замість імен дітей можна вписати дні тижня.

Або запропонуйте батькам разом з дитиною вести такий календар для всієї родини.

**Запропонуйте вивчити і заспівати разом** [“Пісню про ванну”](#) з каналу “Веселі дитячі пісні — з любов’ю до дітей” або послухайте пісню [“Про ранкову рутину kota Коте”](#).

## 4 Залучайте до активностей інших дорослих та батьків

Розкажіть батькам, що зараз в групі ви продовжуєте працювати над умінням дбати про себе та роллю води в житті людини. Попросіть дітей поговорити вдома з батьками про користь і властивості води та запропонуйте створення сімейного ритуалу: нагадувати собі й іншим пити воду. Наприклад, випивати склянку води відразу після того, як почистили зуби або зняли піжами.

Нехай діти розкажуть у колі, як у їхніх родинях турбуються про себе.

