Knowla

Karta produktu

Planeta Zzz

Edukacja zdrowotna

Planeta Zzz (Zjedz, zadbaj, zrelaksuj się) wspiera kształtowanie postaw prozdrowotnych u dzieci i młodzieży. Oparta na założeniach edukacji zdrowotnej, uczy świadomego dbania o własne potrzeby fizyczne, emocjonalne i społeczne. Aktywności zawierają 7 kluczowych obszarów: zdrowe odżywianie, higiena osobista, aktywność fizyczna, sen, bezpieczeństwo, emocje i relacje oraz ćwiczenia uważności. Aplikacje łączą wiedzę teoretyczną z praktycznymi wskazówkami, pomagając uczniom rozwijać zdrowe nawyki, rozumieć znaczenie profilaktyki i kształtować odpowiedzialność za własne zdrowie i dobrostan. Doskonale sprawdzi się w realizacji zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej. Aplikacje zostały dostosowane do dwóch grup wiekowych: 3–9 oraz 10–15 lat, by odpowiadać na potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży na różnych etapach edukacyjnych.

Planeta Zzz to 14 aplikacji zawierających 375 aktywności:

Lista aplikacji dla dzieci w wieku 3-9 lat:

1. Kraina Chrupiących Przyjaciół - 3 poziomy, 20 aktywności
2. Super bohater Czystości - 3 poziomy, 20 aktywności
3. Wesoły Świat Ruchu - 3 poziomy, 30 aktywności
4. Kraina Słodkich Snów - 3 poziomy, 20 aktywności
5. Akademia Małego Bezpiecznika - 3 poziomy, 30 aktywności
6. Emocjonalne Przygody - 3 poziomy, 30 aktywności
7. Spokojny Oddech Misia - 3 poziomy, 30 aktywności

Lista aplikacji dla dzieci w wieku 10-15 lat:

1. Misja Zdrowia - 3 poziomy, 25 aktywności
2. Centrum higieny - 3 poziomy, 20 aktywności
3. Twoja Aktywna Przygoda - 3 poziomy, 30 aktywności
4. Twój Osobisty Trener Snu - 3 poziomy, 30 aktywności
5. Sieć Bezpieczeństwa - 3 poziomy, 30 aktywności
6. Mapa Emocji - 30 aktywności
7. Ogród uważności - 3 poziomy, 30 aktywności

Knowla

Cele	• Planeta Zzz kompleksowo wspiera dzieci w rozwoju fizycznym, psychicznym i społecznym, ucząc w przyjazny sposób zdrowych nawyków, dbania o własne potrzeby oraz budowania pewności siebie i odporności na wyzwania codzienności. • Nauka zasad prawidłowego komponowania posiłków. • Rozwijanie świadomości znaczenia wody i zdrowych produktów w codziennej diecie. • Kształtowanie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych. • Utrwalanie nawyku mycia rąk, zębów i dbania o czystość ciała. • Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie. • Kształtowanie umiejętności stosowania zasad higieny w różnych sytuacjach dnia codziennego. • Wdrażanie nawyku codziennego ruchu i aktywnego stylu życia. • Rozwijanie sprawności motorycznej i koordynacji ruchowej. • Uświadamianie roli aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia. • Nauka znaczenia odpoczynku i regeneracji dla rozwoju i dobrego samopoczucia. • Wdrażanie zasad higieny snu. • Rozwijanie świadomości wpływu snu na koncentrację i zdrowie. • Rozwijanie umiejętności przewidywania skutków własnych działań. • Rozpoznawanie i nazywanie emocji własnych i innych osób. • Rozwijanie umiejętności budowania zdrowych relacji i współpracy. • Nauka strategii radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. • Wdrażanie prostych praktyk relaksacyjnych i oddechowych. • Rozwijanie zdolności koncentracji i bycia „tu i teraz". • Kształtowanie postawy świadomości własnych potrzeb i emocji.
Zawartość	14 aplikacji zawierających 375 aktywności
Kategoria	edukacja, terapia, specjalne potrzeby edukacyjne, inkluzywność, wsparcie, zdrowie
Grupa wiekowa	3-9 i 10-15 lat
Przeznaczenie	zajęcia edukacyjno-rozwojowe, aktywności rewalidacyjne
Metodyka	ćwiczenia interaktywne, projekty praktyczne
Formy pracy	praca z całą grupą, praca w zespołach, praca indywidualna
Rodzaj licencji	bezterminowa
Aktualizacje	automatyczne, bezpłatne, zgodnie ze stałym rozwojem produktu, wystarczy urządzenie podłączyć do internetu
Wsparcie	serwis techniczny bez ograniczeń
Prawa autorskie	Knoocker Sp. z o.o.
Materiały	www.knowla.eu
Edukacyjny Wszechświat Knowla	Planeta Zzz wchodzi w skład pakietu EDU
Języki	28 - polski, angielski, niemiecki, ukraiński, estoński, hiszpański, francuski, włoski, łotewski, litewski, węgierski, holenderski, rosyjski, rumuński, słowacki, czeski, grecki, fiński, szwedzki, kataloński, bułgarski, słoweński, chorwacki, albański, bośniacki, czarnogórski, macedoński, serbski