PONIEDZIAŁEK 18.05.2020

TEMATYKA TYGODNIA – DBAMY O ZDROWIE

TEMAT DNIA: DBAMY O ZDROWIE

• Powiedz co rozumiesz przez przysłowie:

 „Każde dziecko, pani, pan

 Zna to przysłowie:

 Żeby silnym, sprawnym być,

 Trzeba ćwiczyć – ruch to zdrowie”

• Co nam daje ruch – swobodna wypowiedź

• Piramida zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej



• Jakich produktów powinniśmy jeść najwięcej i dlaczego?

Owoce i warzywa dostarczają witamin, przeciwutleniaczy i składników mineralnych. Chronią przed chorobami, sprzyjają utrzymywaniu prawidłowej masy ciała. Warzywa i owoce powinny stanowić przynajmniej połowę naszego codziennego pożywienia. Warzyw (3/4) powinniśmy spożywać więcej niż owoców (1/4), bo w owocach jest cukier.

• Przyjrzyj się piramidzie i powiedz:

- Czego powinniśmy spożywać trochę mniej niż warzyw i owoców? Co wynika z piramidy?

- Czego powinniśmy jeść mniej niż makaronu, kasz, ryżu, chleba? Czego jeszcze mniej?

- Czego powinniśmy jeść najmniej?

• To jest zdrowie – praca plastyczna:

Wytnij z gazetek reklamowych zdjęcia owoców, warzyw i innych produktów sprzyjających zdrowiu, ułóż ciekawą kompozycję i przyklej na kartce.

•Słuchanie wiersza B. Szelągowskiej „Zdrowym być”

Zdrowym być jak rydz,

rosnąć jak na drożdżach.

Czy można tak żyć?

A właśnie, że można!

Wystarczy codziennie

się gimnastykować,

chodzić na spacery

i zęby szorować.

Kąpać pod prysznicem

i często myć ręce ;

owoców i warzyw

zjadać jak najwięcej.

Hałasu unikać,

tak jak i słodyczy.

To właśnie dla zdrowia

najbardziej się liczy.

• Quiz „Czy żyję zdrowo?”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wykonywana czynność | tak | nie |
| Jem śniadanie przed wyjściem z domu |  |  |
| Myję zęby rano i wieczorem |  |  |
| Jem mało słodyczy |  |  |
| Jem owoce i warzywa |  |  |
| Zmieniam codziennie bieliznę |  |  |
| Codziennie poruszam się na świeżym powietrzu |  |  |
| Myję się przed snem |  |  |
| Unikam hałasu |  |  |
| Nie siedzę długo przed komputerem i telewizorem |  |  |
| Chodzę spać przed godziną 21 (9 wieczorem) |  |  |

• Posłuchaj piosenki „Na wesołe miny zatańczyły witaminy”

Zatańczyła marchew z jabłkiem
Burak z cytrynami
Z ziemniakami kiwi tańczy
Seler z malinami

Hej hej hop
Na wesołe miny
Hej hej hop
zatańczyły witaminy
Już wesołe mają miny.

Zatańczyła z ananasem dynia zachwycona
Z kalafiorem tańczy gruszka
Z pomidorem winogrona

Hej hej hop
Na wesołe miny
Hej hej hop
zatańczyły witaminy
Już wesołe mają miny.

zatańczyły witaminy
Owoce radosne
zatańczyły witaminy
Słońce woła wiosnę

Hej hej hop
Na wesołe miny
Hej hej hop
zatańczyły witaminy
zatańczyły witaminy
zatańczyły witaminy
zatańczyły witaminy
zatańczyły witaminy

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

• Spróbuj samodzielnie pod okiem mamy wykonać przysmak na kanapkę, w puste miejsca wklej odpowiednie napisy:



 Do zobaczenia wasza pani Iwona