

PONIEDZIAŁEK 04.05.20r.

1. O zdrowie dbamy, rączkami się witamy (powitalne machanie ręką)

Tak o zdrowie dbamy, że nóżkami się witamy (tapiemy nogami)

I kończąc powitanie, siadamy na dywanie.

Odpowiedz na pytania:

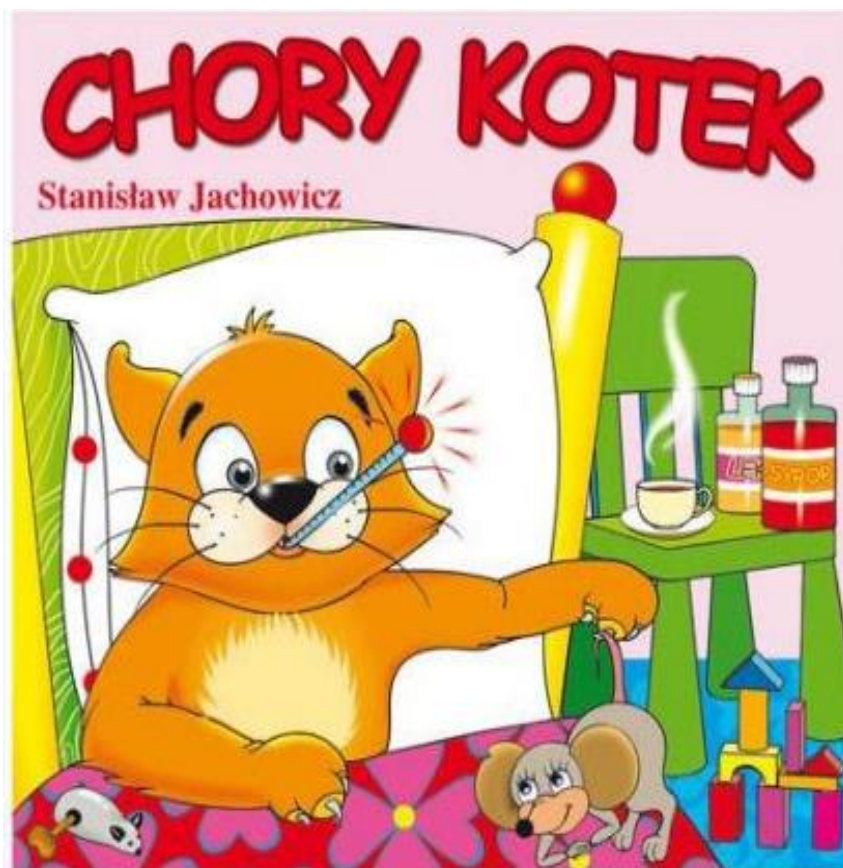
PIRAMIDA ŻYWIENIA www.chomikuj.pl



- Co jest na dole piramidy, a co na czubku piramidy?
- Co powinniśmy jeść, byśmy byli zdrowi? (warzywa, owoce);
- Dlaczego trzeba jeść dużo warzyw i owoców? (zawierają witaminy);
- Co można przyrządzać z warzyw i owoców? (soki, surówki, sałatki);
- Jakie jeszcze inne produkty wpływają korzystnie na nasze zdrowie? (nabiał);
- Co zaliczamy do nabiału? (sery, jogurty, kefiry, itd.);
- Dlaczego w codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty mleczne? (są zdrowe, zawierają białko);
- A czy są produkty, których jedzenie wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie? (tak);
- Jakie to produkty? (tłuste mięso, tłuszcze zwierzęce, słodczyce, napoje gazowane);
- W jaki jeszcze inny sposób niż zdrowe odżywianie możemy zadbać o swoje zdrowie? (ruch, higiena osobista).

2. Posłuchaj wiersza (obrazek i kolorowanka z www.chomikuj.pl)





<https://youtu.be/Aib6bzHgHWY>

Pan kotek był chory i leżał w łóżeczku,
I przyszedł kot doktor: „Jak się masz koteczku!”
„Źle bardzo...” i łapkę wyciągnął do niego.
Wziął za puls pan doktor poważnie chorego,
I dziwy mu śpiewa: „zanadto się jadło,
Co gorsza nie myszki, lecz szynki i sadło;
Źle bardzo... gorączka! źle bardzo koteczku!
Oj długo ty, długo poleżysz w łóżeczku,
I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta:
Broń Boże kielbaski, słoninki lub ciasta!
„A myszki nie można? zapyta koteczek,
Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?”
„Broń Boże! pijawki i dieta ścisła!
Od tego pomyślność w leczeniu zawisła.”
I leżał koteczek; kielbaski i kiszki

Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.

Patrzcie, jak złe łakomstwo! kotek przebrał miarę:

Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę:

Tak się i z wami, dziecieczki, stać może.

Od łakomstwa strzeż was Boże!

- Poruszaj się:
Podskakuj na dwóch nogach, pokiwaj głową, zrób kilka wiatraczków, pomaszeryj w miejscu, pobiegaj w miejscu (powtórz ćwiczenia kilka razy)
- Spróbuj zapamiętać wiesz, powtórz go kilka razy.
- Co kotkowi było? (był chory);
- Kto do kotka przyszedł? (kot doktor);
- Co zrobił doktor? (zbadał kotka);
- Co doktor zalecił kotkowi? (dietę);
- Czego zabronił mu jeść? (kiełbaski, słoninki, ciasta, myszki itd.);
- A co mógł jeść? (kleiczek);
- Czy kotek był szczęśliwy?;
- A czy ty możesz wszystko jeść?
- Jak się nazywa taka osoba, która się objada? (łakomczuch);
- Pokoloruj kotka, albo sam narysuj.



3. „Przyjęcie majowe”

Przygotuj plastelinę, ulep zdrowe produkty, przygotuj różne dania i zaproś misie na swoje przyjęcie, lub wytnij z gazety obrazki przedstawiające zdrowe produkty spożywcze i wykorzystaj je na przyjęcie. Obrazek www.google.pl



4. Z pomocą rodziców zrób zdrowe kanapki. SMACZNEGO!