

Poniedziałek: 07.02.2022 r

Temat dnia : **Zdrowie jest cenne.**

1. Posłuchaj wiersza pt. „Dla każdego coś zdrowego”- S. Karaczewskiego.

Jeśli chcesz się żywić zdrowo,
jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny,
to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem,
zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny,
połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata,
w witaminy jest bogata!
Mleko, jogurt, ser, maślanka –
to jest twoja wyliczanka!
Chude mięso, drób i ryba
to najlepsze białko chyba!
Sok warzywny, owocowy,
kolorowy jest i zdrowy!
Kto je tłusto i obficie,
ten sam sobie skraca życie!



2. Rozmowa na temat wiersza i zdrowego odżywiania.

wyjaśnienie niezrozumiałych słów **jarzyny** = warzywa,
razowiec = chleb z mąki razowej, chleb ciemny, :

- co powinniśmy jeść, aby być zdrowym?
- co to znaczy zdrowe jedzenie?
- dlaczego trzeba jeść dużo owoców i warzyw?
- jakie znasz owoce i warzywa?
- o czym należy pamiętać spożywając owoce i warzywa?
- jakich produktów należy unikać?
- jak należy jeść posiłki szybko czy powoli?
- co najzdrowiej pić?
- czy wystarczy, jak zjemy jeden raz dziennie?
- czy powinniśmy zdejmować z kanapek warzywa, sałatę wędlinę, sery i wędliny?

3. Przyjrzyj się uważnie na piramidę zdrowego żywienia .

Zastanów się które produkty należy spożywać często (produkty zbożowe, owoce i warzywa, mleko i przetwory, mięso, woda). Kochane dzieci , czego jeszcze człowiek potrzebuje oprócz jedzenia, aby być zdrowy? (ruchu).



4 .Posłuchaj zagadek słownych i rozwiąż je. Podziel produkty które są rozwiązaniem zagadki na sylaby (wyklaszcz) oraz głoski.

- Ten biały napój daje ci zdrowie. Nie możesz zgadnąć kotek ci powie. (mleko) – mle- ko, m- l-e-k-o
- Kura je zniosła, mama przyniosła, ugotowała dzieciom je dała.(jajko) – jaj-ko, j-a-j-k-o
- Porzeczkowy czy jabłkowy, zawsze smaczny jest i zdrowy. (sok) – sok; s-o-k
- Choć dziurek w nim sporo, łątać ich nie trzeba. Zjem go z apetytem razem z kromką chleba. (ser) – ser; s-e-r
- Ma okrągły brzusek i ogonek mały, będzie z niego na obiad barszczyk doskonały. (burak) bu-rak, b-u-r-a-k
- Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w beczce leży kiszony. (ogórek) o-gó-rek, o-g-ó-r-e-k
- Jakie warzywo nawet niewielkie, wyciśnie z oczu słoną kropelkę? (cebula) ce-bu-la, c-e-b-u-l-a
- Dobra gotowana i dobra surowa, choć nie pomarańcza to pomarańczowa? (marchewka) mar-chew-ka ;m-a-rch-e-w-k-a

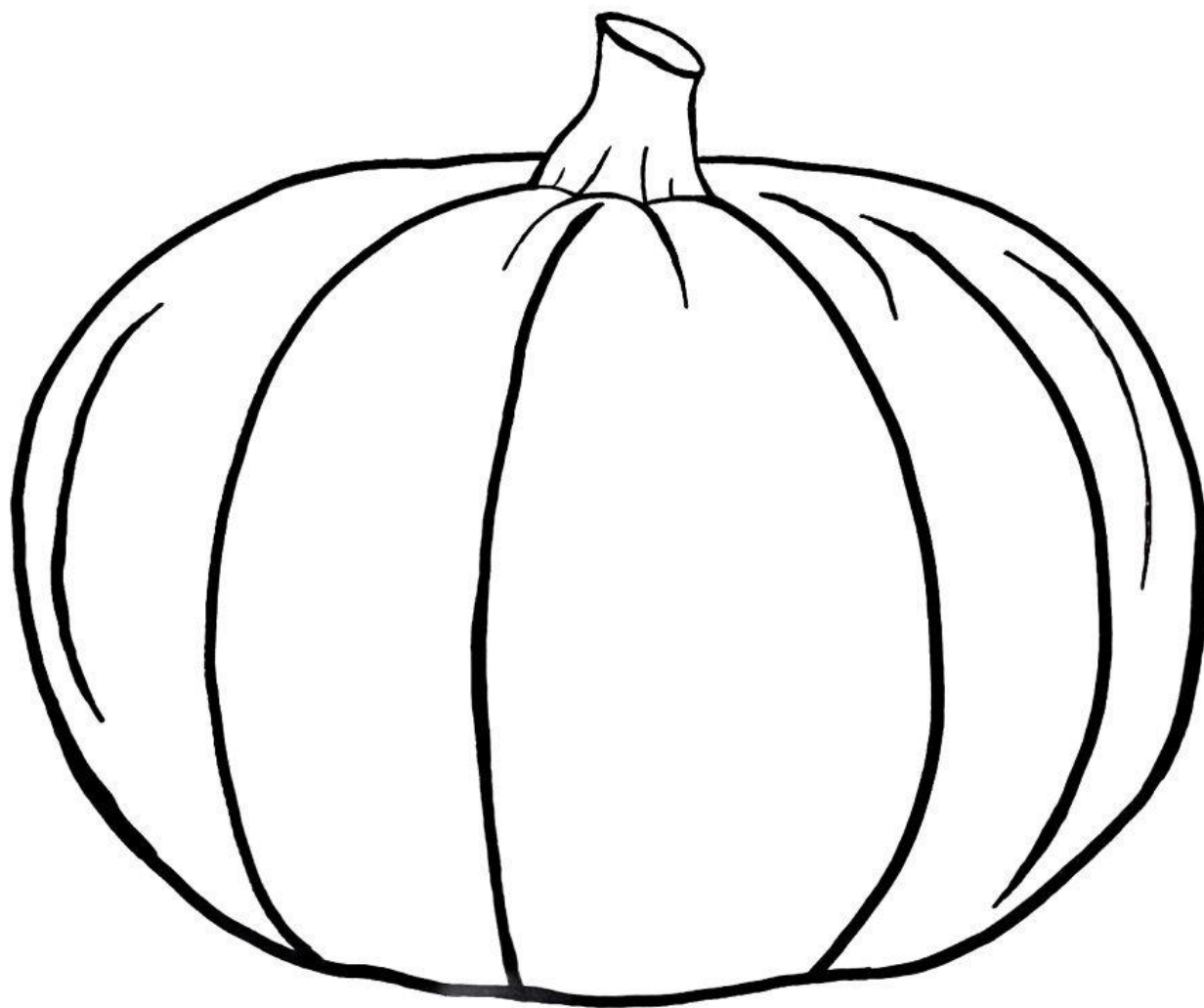
5. Posłuchaj piosenki „ Piramida żywienia w celu utrwalenia wiadomości.

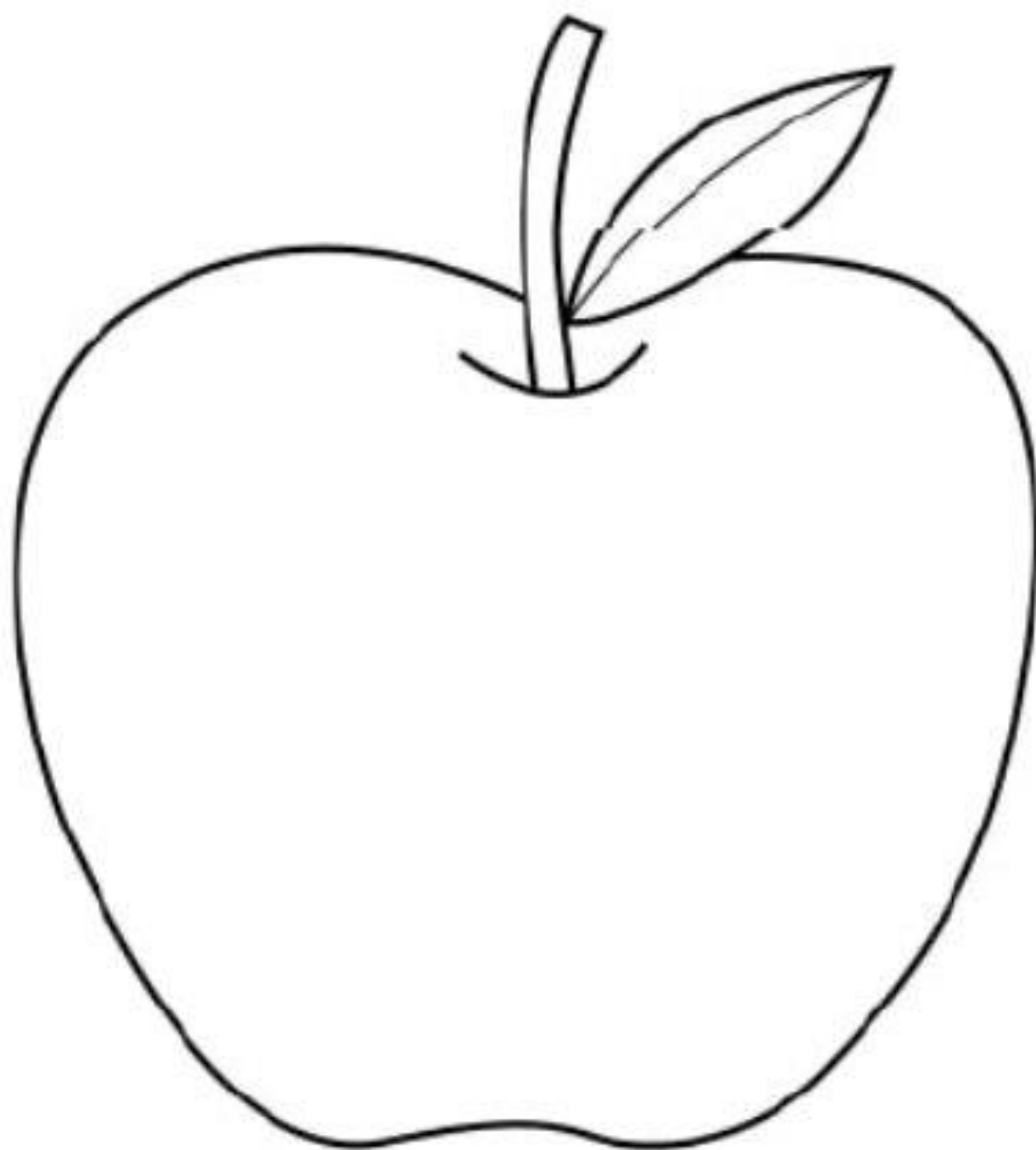
https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo

6. Wykonaj pracę plastyczną pt .” Chcemy być zdrowi”.

Wytnij z kolorowych gazet produkty związane ze zdrowiem. Wyklej nimi kontur owoców lub warzywa (załącznik nr 1) jeżeli nie możesz wydrukować załącznika narysuj go na kartce a4. Miłej pracy.







Karty pracy (5 latki)

Włóż do koszyka zdrowe produkty.



karta pracy 6 latki

Wytnij i ułóż piramidę zdrowia według wzoru.

