

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 brzuszek 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-r-ch-e-w-k-a

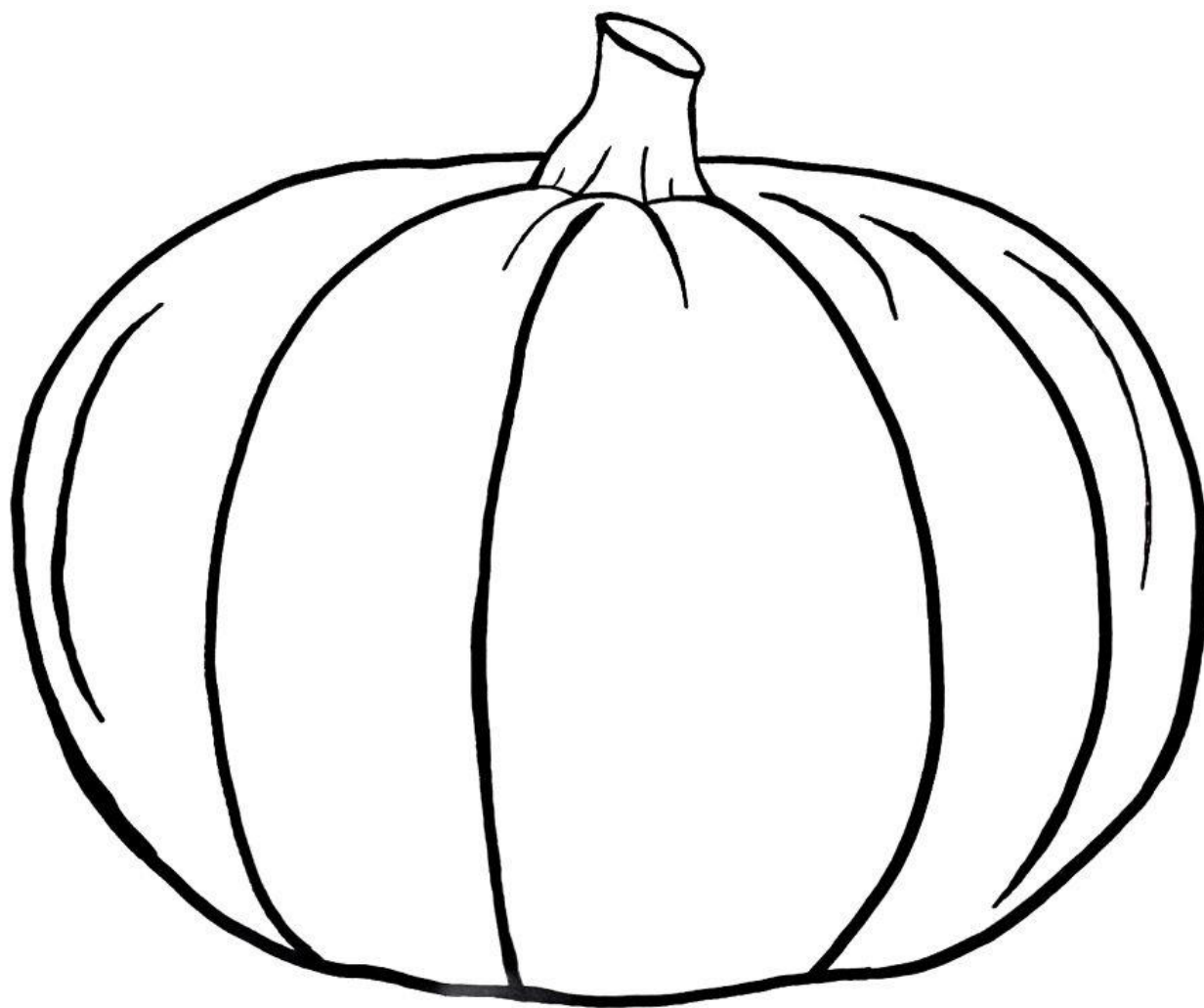
5. Posłuchaj piosenki „ Piramida żywienia w celu utrwalenia wiadomości.

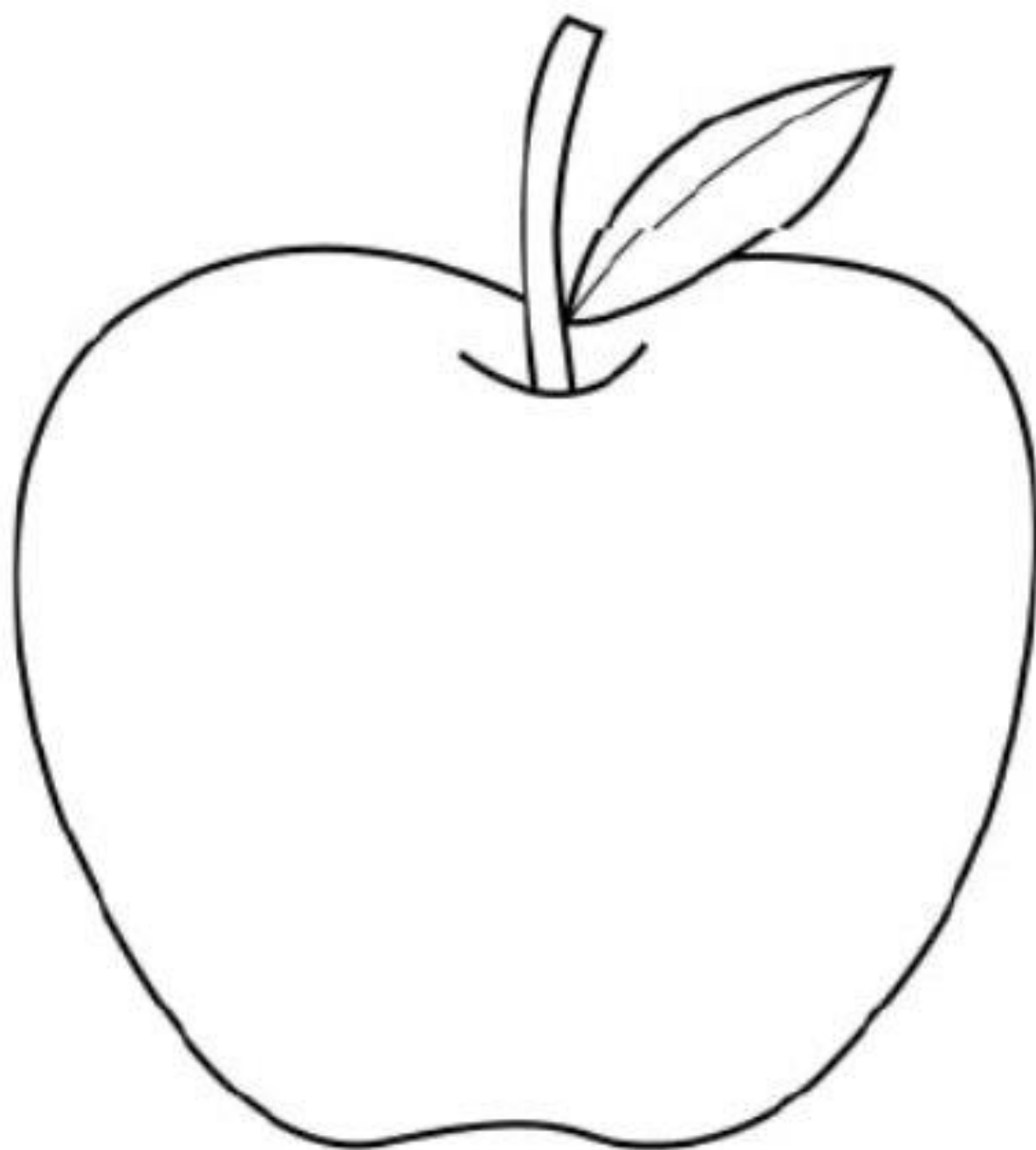
https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo

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.







karta pracy 6-latki

Wytnij i ułóż piramidę zdrowia według wzoru.

