

Dzień dobry !!!

WITAM Was w kolejnym tygodniu zdalnych zajęć. Niestety czeka nas kolejny tydzień internetowej nauki. Bardzo za Wami tęsknimy i mamy nadzieję, że niedługo się zobaczymy.

Na dzisiejszych zajęciach poznamy piramidę zdrowego żywienia.

Na początek przyjrzyjcie się piramidzie żywienia:



Spróbujcie odpowiedzieć na pytania:

1. Jaką figurę geometryczną przypomina ci piramida zdrowia?
2. Jakich produktów powinniśmy jeść najczęściej? Dlaczego?
3. Czego powinniśmy jeść najmniej?
4. Dlaczego w podstawie piramidy znajdują się obrazy związane z aktywnością fizyczną?

Jak Was znam na pewno odpowiedzieliście na każde pytanie i na pewno już wiecie, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna dlatego zachęcam do zabawy przy piosence:

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

Poproście rodziców, aby zaznaczyli Wam prawą rękę
bo skoki należy wykonywać zgodnie z podaną
instrukcją.

A teraz poproście kogoś dorosłego, aby przeczytał Wam wiersz

„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!*

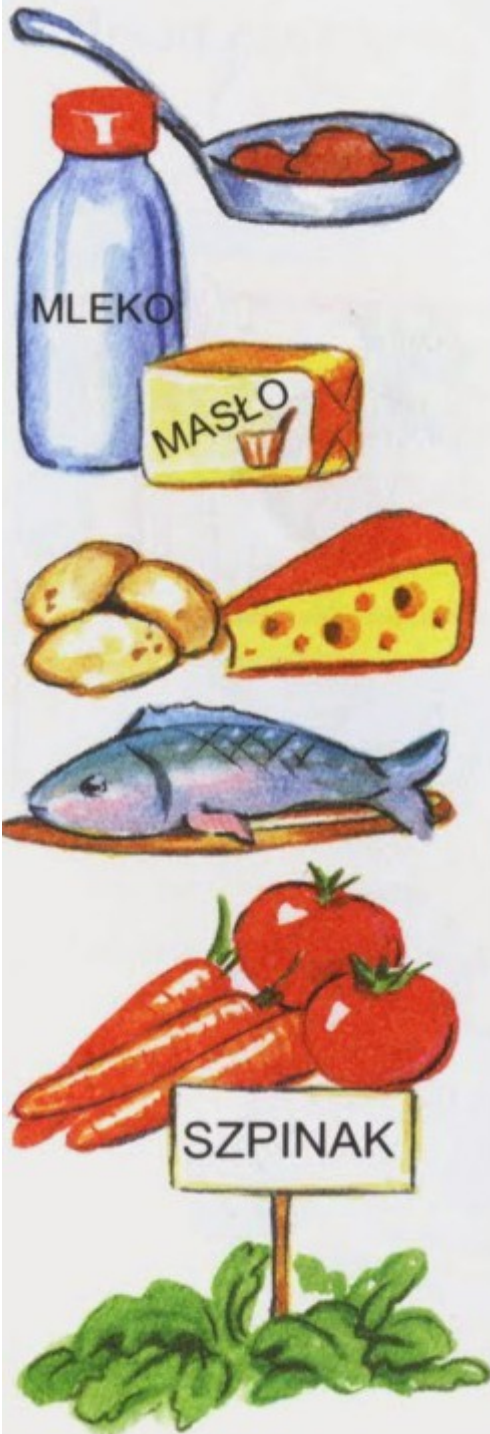
**Spróbujcie wyjaśnić: Co to są witaminy?
I dlaczego należy odżywiać się zdrowo?**

A tu krótki filmik

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

Witamina A

— wzmacnia wzrok
i wpływa na
wzrost kości
i zębów.



Witamina B

— ułatwia myślenie,
poprawia pamięć
oraz zwiększa
apetyt i daje energię.



Witamina C

— zapobiega przeziębieniom, ułatwia gojenie się ran.



Witamina D

— jest potrzebna dzieciom, które rosną, wzmacnia zęby i kości.



Wytnij i ułóż piramidę zdrowia według wzoru.



Wykonaj zadania w kartach na str. 66, 67.

Jak sobie odpoczniesz przeczytaj tekst ze str. 68 możesz przeczytać z kimś starszym, chyba, że już sam potrafisz i wykonaj poniższe zadanie.

Życzę miłego dnia!

Zadanie dla chętnych

Rozwiąż krzyżówkę. Uzupełnij hasło.

