Witam Was wszystkich po krótkiej przerwie.

Dzisiaj mamy wtorek. Czy wiecie, który to dzień tygodnia?

 Jaki był wczoraj, a jaki będzie jutro dzień?

Na początek dzisiejszego spotkania przypomnijcie sobie piosenkę,

którą macie w załączniku 1.

1. Gimnastykuj się codziennie,
Zobacz jakie to przyjemne

Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,
Pokaż jaki z ciebie zuch.
2. Raz przysiady, raz podskoki,
Ręce w górę lub na boki,

Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch.

 ………

 **3.** Mocne nogi plecy proste,
  raz fikołek, a raz mostek.

Ref.: W zdrowym ciele zdrowy duch,
 Pokaż jaki z ciebie zuch

 **Poćwiczcie przy niej.**

Z rana musimy się poruszać, aby dobrze się poczuć.

Weź do siebie mamę lub tatę. Razem weselej☺

Czy wiesz, co oprócz wykonywania ćwiczeń pomaga nam być zdrowym?

Oczywiście zdrowe odżywianie!

A pamiętasz, co to znaczy?

 Czy znasz jakieś zdrowe produkty?

 Teraz wykonaj zadanie .

Podziel produkty na zdrowe i niezdrowe. Łączenie wykonaj dwoma kolorami.

Poproś rodziców o pomoc

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkty żywnościowe zdrowe** | **Produkty żywnościowe niezdrowe**. |
|  |  |

**sok owocowy chipsy ser żółty**

 **napój gazowany**

 **mleko cukinia**

 **cebula solone paluszki**

**baton**

 **bułka lizak lody czekoladki**

 **cukierki woda mineralna ziemniaki**

 **płatki kukurydziane**

 **kiszona kapusta**

 **marchewka**

**sałata**

 **szpinak ogórek**

**W KARTACH PRACY NR 3** wykonaj **zadanie 3 na str. 66 .**

Jeśli masz ochotę , a do tego posiadasz jeszcze w domu owoce lub warzywa zrób dzisiaj zdrową kanapkę

 lub 

owocowego ludzika .

 **POWODZENIA!**

A może masz inny pomysł?





Pamiętaj!! Wybierz tylko zdrowe produkty!

Smacznego! **☺**

Na popołudniową pracę przygotowałam dla Was KODOWANIE.



Do zobaczenia jutro.