

# DBAMY o ZDROWIE

## Temat dnia: ZDROWE ODŻYWIANIE

---

Aktywność językowa

Cele: poznanie zasad zdrowego odżywiania się; rozwijanie samodzielności, myślenia, spostrzegawczości; kształcenie umiejętności konstruowania poprawnej wypowiedzi;

Witamy Was serdecznie, dziś zaczynamy 3 tydzień naszej edukacji zdalnej. Bardzo za Wami tęsknimy i mocno przytulamy. W tym tygodniu tematyka przewodnią będzie zdrowie. Zaczynamy 3..2..1

### **Zabawa powitanka**

Słuchamy bębenka – zabawa ruchowa

Rodzic podaje rytm za pomocą bębenka ( lub innego przyrządu) i zapowiada:

- podskakujemy na dwóch nogach
- kiwamy głową
- rękoma przed sobą robimy „młynek”
- w miejscu idziemy
- w miejscu biegniemy

### **Wierszyk na powitanie**

Rodzic wypowiada powitanek z gestami, a dzieci naśladują go.

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

Tak o zdrowie dbamy, że nóżkami się witamy (*lekkie tupanie w miejscu*).

I kończąc powitanie, siadamy na dywanie. (*klaskanie w dłonie i siadanie w kręgu*).

**Zdrowe odżywianie - rozmowa kierowana w oparciu o tablicę demonstracyjną**

Słodcyce i napoje słodzone oraz  
słone przekąski



Oleje, tłuszcze i orzechy



Mleko i jego przetwory,  
ryby, jaja oraz mięso



Produkty zbożowe,  
ziemniaki i rośliny  
strączkowe



Warzywa i  
owoce



Płyny



- co jest na dole piramidy?
- czy owoców i warzyw jest dużo, czy mało?
- jak myślicie, dlaczego?
- co jest nad owocami i warzywami?
- co jest na czubku piramidy?
- czy słodczy jest dużo czy mało?
- jak myślicie, dlaczego?

Mówi się, że ktoś prowadzi „zdrowy styl życia” co to znaczy według was? (burza mózgów). Popatrzcie na obrazek niżej. Czy wy też stosujecie się do tych zasad?

WYPOCZYNEK  
CZYNNY I BIERNY



AKTYWNOŚĆ  
RUCHOWA



RADOŚĆ, ZADOWOLENIE  
POZYTYWNE NASTAWIENIE

# ZDROWY STYL ŻYCIA

HIGIENA  
OSOBISTA

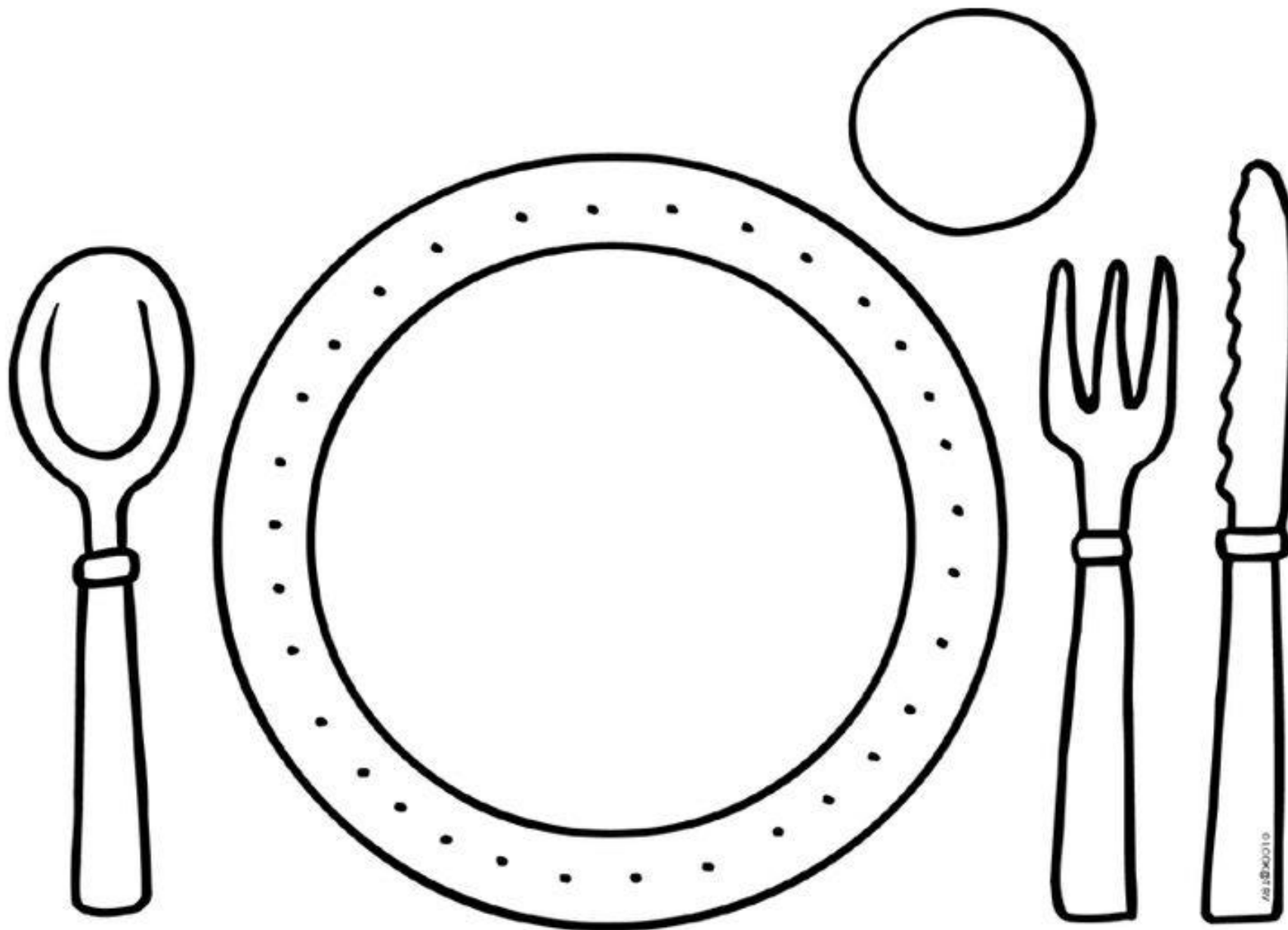


ODPOWIEDNI  
UBIÓR

PRAWDŁOWE  
ŻYWIENIE



Co jesz na obiad? Jakie jest twoje ulubione danie? Spróbuj narysować.



Zapraszam na ćwiczenie przygotowane w wordwall. Czerwony stworek jest głodny i musi zjeść coś zdrowego. Przyjrzyjcie się obrazkom i zaprowadźcie stworka do zdrowego posiłku. Powodzenia!

<https://wordwall.net/pl/resource/14288866>

Miłego dnia, wasze ciocie Ewa i Ewelina