

Witam wszystkie Leśne Skrzaty i Waszych Rodziców!!!

Gotowi do pracy? Śniadanko zjedzone? Ząbki umyte? Zaczynamy!

Na powitanie gimnastyka dłoni

„Witamy swoje palce” – rodzic mówi rymowankę, a dzieci realizują jej treść.

Kciuki gotowe? Tak! – pięść zaciśnięta, wystawiony kciuk

Wskazujące gotowe? Tak! – wystawiony drugi palec

Środkowe gotowe? Tak! – wystawiony trzeci palec

Serdeczne gotowe? Tak! – wystawiony czwarty palec

Małe gotowe? Tak! – wystawiony piąty palec

Wszystkie palce gotowe? Tak! – wystawiamy całą dłoń

Schowajcie się za głowę! – schowanie dłoni za głowę

W tym tygodniu nasze działania będą dotyczyły zdrowia i jego ochrony. Spróbuj z pomocą rodzica i na podstawie ilustracji określić, co należy robić aby prowadzić zdrowy tryb życia.



Aby dbać o zdrowie i zapobiegać chorobom należy pamiętać o prawidłowym odżywianiu, dbaniu o higienę własnego ciała, ruchu na świeżym powietrzu, prawidłowym ubieraniu się w zależności od pogody oraz o walce z zarazkami i bakteriami.

Jak dbamy o nasze ciało?

Aktywność ruchowa

- ♦ bieganie
- ♦ gimnastyka
- ♦ jazda na rowerze
- ♦ jazda na rolkach
- ♦ pływanie itp.

Utrzymujemy właściwą postawę ciała

- ♦ nie garbimy się

Jak się ubieramy

Ważne aby ubierać się odpowiednio do pory roku !!!

ZIMA

- ♦ rękawiczki
- ♦ czapka
- ♦ szalik
- ♦ kurtka
- ♦ kozaki



A jak należy skutecznie walczyć z zarazkami i bakteriami? Przyjrzyjcie się obrazkom i powiedzcie jak kotki dbają o zdrowie. Bierzmy z nich przykład!



Mam nadzieję, że każdy Leśny Skrzat wie, że warto dba o swoje zdrowie. Chyba żadne z Was nie chciałoby być nazywane brudaskiem, leniuszkiem czy niejadkiem. Bierzcie przykład z chłopca, o którym mowa w piosence. Posłuchajcie:

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

Zadanie 1.

Rozwiąż zagadki. Połącz zagadkę z odpowiednim obrazkiem. Mam nadzieję, że uda Ci się odgadnąć wszystkie zagadki.



Nie ugryzie, choć ma zęby.
Czesząc nimi włosów kłęby,
W gładką je fryzurę zmieniasz –
Taka siła jest...

Gry odkręcisz kurki,
Woda płynie w rurki
I napełnia dzban.
Ta rurka to ...

Gdy do kuchni wleci,
W mig wymiecie śmieci
Spod stołu i kotła
Roztańczona ...

Pięknie pieni się w łazience,
Gdy pod kranem myjesz ręce.
Farby, masło lub powidło
W mig usunie z wodą ...

Pod łózkami i po kątach,
Głośno wyjąc, kurz uprząta,
Wsysa śmieci trąba duża.
To nie potwór, lecz ...

Bardzo dziwne urządzenie, które
czyści przez kręcenie.
Proszek z brudem toczy walkę
W bębnie, który tworzy ...

W niego ręce swe wycierasz
I na basen go zabierasz. Cała
woda w niego wnika.
Byłbyś mokry bez ...

Gdy z głowy zeskończy,
Trochę szczypie w oczy,
Mimo to zbrudzone
Włosy myj ...

Kiedy brudne zęby spotka,
Czyści je do zębów szczotka,
Lecz by ład w twej buzi nastał,
Musi pomóc szczotce ...

Kto się kąpie nieustannie,
Dużo czasu spędza w ...



Zadanie 2.

Zabawa dydaktyczna „Prawda czy fałsz”. Wytnij wydrukowane buzie – uśmiechniętą i smutną.



Poproście rodziców, aby przeczytali Wam poniższe zdania. Kiedy usłyszycie zdanie prawdziwe, podnosicie buzię uśmiechniętą- zieloną, a kiedy zdanie będzie fałszywe, to podnosicie buzię smutną- czerwoną.

- *Myjemy ręce przed jedzeniem.
- *Zęby myjemy raz w tygodniu.
- *Do mycia zębów potrzebna jest pasta i szczoteczka,
- *Szampon służy do mycia włosów.
- *Po zabawie na placu zabaw nie myjemy rąk.
- *Stomatolog to lekarz, który leczy zęby.
- *Do pralki wrzucamy czyste ubrania.
- *Owoce i warzywa są bardzo zdrowe.
- * Ruch to zdrowie
- *W lato zakładamy szalik i rękawiczki

Zadanie 3.

Czytanka obrazkowa pt. „Owoce”. Porozmawiaj z rodzicami dlaczego należy jeść warzywa i owoce. Przeczytajcie wspólnie poniższy tekst.



Zadanie 4.

„O ząbki dbam” – rozmowa kierowana przez rodzica. Spójrz na obrazki przedstawione poniżej a następnie odpowiedz na pytania.



- Do czego służą te przedmioty ?
- Jak często powinno się ich używać?
- Dlaczego zęby chorują (psują się)?
- Jak dbać o zęby, aby były zdrowe?
- Kto leczy chore zęby?
- Kto z was był u dentysty?

Zadanie 5.

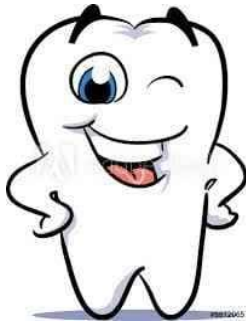
FIKAJĄCY ZUCH



Wysłuchaj piosenki „Fikający zuch”: <https://www.youtube.com/watch?v=SXpvsCdhIDc> i porozmawiaj z rodzicami na temat jej treści (o czym trzeba codziennie pamiętać, jakie części ciała zostały wymienione w piosence, jakie ćwiczenia są zawarte w piosence?). Pomyśl dlaczego bardzo ważny jest ruch każdego dnia? Wymyśl ruchy do piosenki, a gdy będziesz mieli z tym problem skorzystaj z nagrania <https://www.youtube.com/watch?v=eebYGfGckzE>

Zadanie 6.

„Wiem co jem”- zabawa dydaktyczna. Dopasuj produkty do odpowiedniego obrazka zęba.



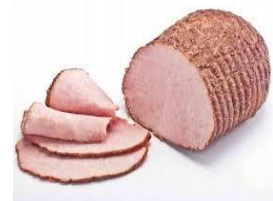
Ząb uśmiechnięty

(produkty zdrowe dla zębów)



Ząb smutny

(produkty szkodliwe dla zębów)



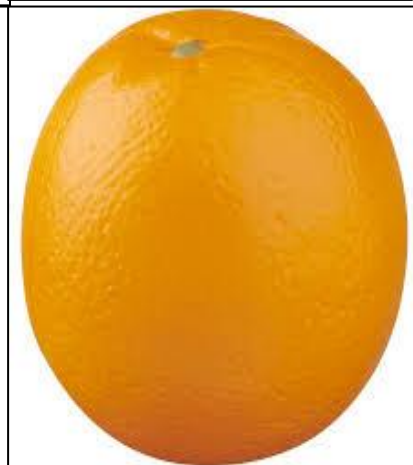
Zadanie 7.

Uzupełnij kartę pracy: otocz pętlą rzeczy potrzebne do dbania o higienę. Nazwij te przedmioty. Podziel nazwy przedmiotów na sylaby.



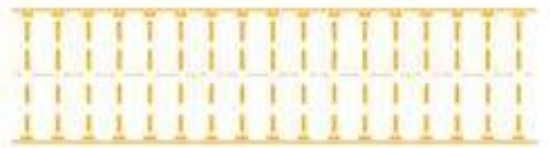
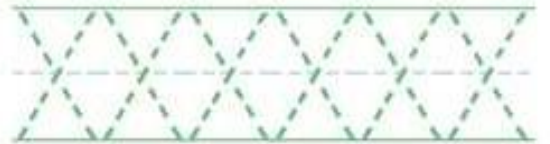
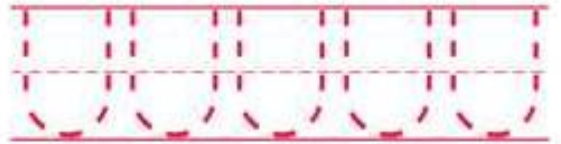
Zadanie 8.

Gra memory „Zdrowo się odżywiam”. Poproś rodzica o dwukrotne wydrukowanie poniższych obrazków. Gra memory polega na tym, iż rozkłada się wszystkie karty na płaskiej powierzchni, odwrócone obrazkami do dołu, następnie odnajduje się pary takich samych kart. Gracz odsłania 2 karty. Jeżeli trafi parę, kładzie ją przed sobą i szuka dalej. Jeżeli nie trafi, odkłada karty z powrotem na stół, obrazkami do dołu. Gra się do momentu, gdy ze stołu zabrane zostaną wszystkie karty, a wygrywa ten, kto zebrał najwięcej par.



Zadanie 9.

Ćwiczenia grafomotoryczne. Połącz przerywane linie, dobierając odpowiedni kolor mazaków lub kredek.



Zadanie 10.

A teraz czas na specjalnie zadanie. Pamiętając o tym by zdrowo się odżywiać przygotuj z rodzicami coś pysznego i zdrowego z owoców czy warzyw. Może to być np. sałatkę owocową czy jarzynową, szaszłyki, kolorowe wiosenne kanapki . Smacznego!

Proszę rodzica o omówienie i przeprowadzenie z dzieckiem poszczególnych etapów (mycie rąk, włożenie strojów ochronnych, mycie owoców, warzyw, obieranie i krojenie owoców ,warzyw z pomocą osoby dorosłej, sprzątnięcie po skończonej pracy).



Zadanie 11.

Praca plastyczna „Zdrowie na talerzu”. Wykonaj swój własny talerz ze zdrową żywnością. Z różnych kolorowych gazet wytnij obrazki, które przedstawiają produkty dobre dla naszego zdrowia (owoce, warzywa, kasze, wody mineralne, jogurty itp.). Przyklej je na gotowy papierowy talerzyk lub wyciętym z kartki papieru.



Dziękuję Wam i Waszym rodzicom za realizację kolejnej tematyki.

Z niecierpliwością czekam na zdjęcia od Was.

Życzę Wam i Waszym rodzicom dużo zdrowia. Dbajcie o siebie.

Pamiętajcie o częstym myciu rąk i przestrzegajcie poniższych zasad,

bo „każdy Wam to powie, mycie to jest samo zdrowie”.

1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.

2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.

3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.

4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

Ministerstwo Zdrowia