

Temat: „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Przed nami kolejny tydzień pracy na odległość. Mam nadzieję, że już niedługo znowu się spotkamy i będziemy się razem bawić w naszej sali. W tym tygodniu porozmawiamy sobie trochę o zdrowym stylu życia i oczywiście poznamy kolejną literkę. Życzę Wam kochani miłej pracy.

Poniedziałek.

1. Znamy literkę C.

Zapraszam Was kochani do rozwiązania poniższy zagadek:

To małe warzywo okrągłe jak kula
Gdy ją kroisz szczypie w oczy a zwie się ...



CEBULA

Jest od pomarańczy mniejsza
bardziej żółta i kwaśniejsza.
Pod jej skórą mieści się
mnóstwo witaminy C.



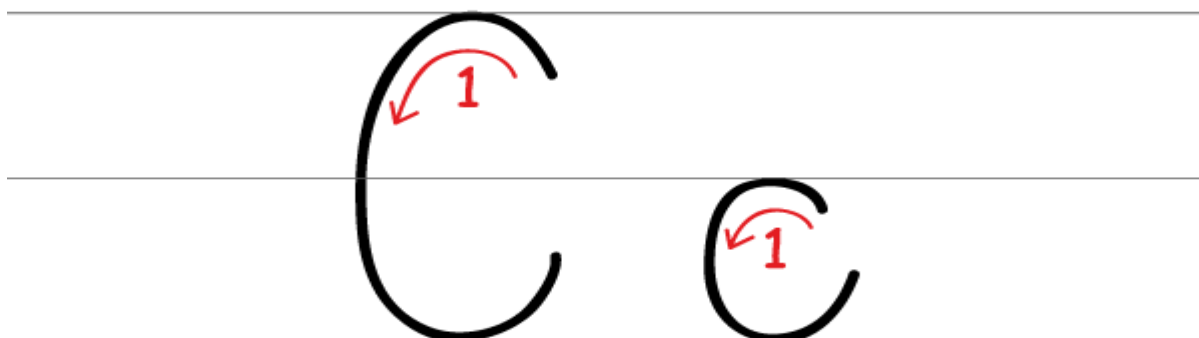
CYTRYNA

Poproszę Was abyście spróbowali przegłosować te dwa wyrazy☺

Obejrzyjcie proszę teraz poniższy film:

<https://www.youtube.com/watch?v=RjVCcq3LyXA>

Przyjrzyjcie się literce C i pobawcie się z nią.

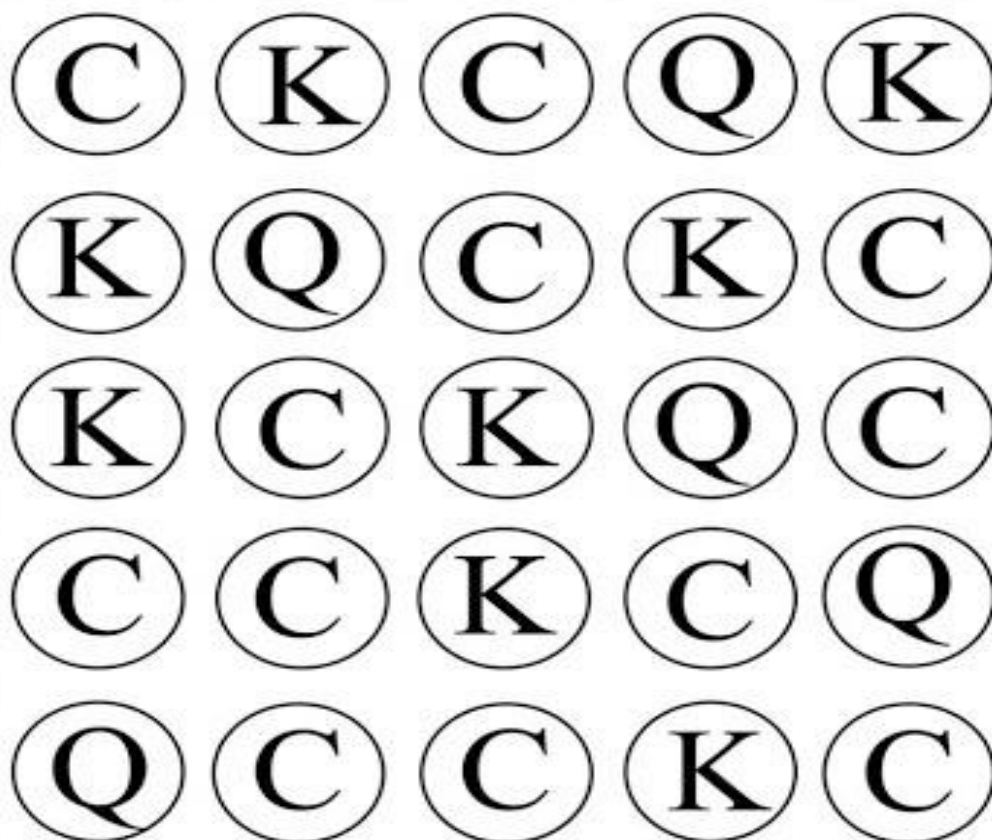


1. Przyjrzyjcie się zapisowi wyrazu CYTRYNA przeliczcie litery w wyrazie,
2. Wskażcie literę C
3. Ułóżcie literę C za pomocą makaronu, sznurówki
4. Spróbujcie wyszukiwać literę C w gazecie i otoczcie ją kółkiem.
5. Pobawcie się wraz z rodzicami lub rodzeństwem w wymyślanie wyrazów na literkę C

Spróbujcie odnaleźć wszystkie litery C.



Pokoloruj kółka z literą C



Cc

C C C C C C C C C C C C C C C

C C C C C C C C C C C C C C C

c c c c c c c c c c c c c c c

c c c c c c c c c c c c c c c

2. Wykonajcie proszę ćwiczenia z kart pracy nr 4 str. 10, 11, 12.

Wtorek.

1. "Owoce i warzywa - z nich radość i siła." - Zajęcia językowe

Przeczytajcie proszę poniższe opowiadanie:

„Co z ogrodu a co z sadu?” - Opowiadanie I. Salach

- Witaj zajączku! Co niesiesz w tym koszu?
 - Witaj krasnalu! Niosę same smakołyki: marchew, kapustę, kalafiora, a nawet ziemniaki.
 - A skąd to wszystko? - Nie wiesz? Z ogrodu!
 - Z ogrodu? A co tam można jeszcze znaleźć?
 - Różne warzywa- pietruszkę, buraki, por, seler...
 - A jabłuszka? - Jabłuszka nie są warzywami i nie rosną w ogrodzie tylko w sadzie!
 - A co to takiego sad?
 - To takie miejsce, gdzie rosną grusze, jabłonie, śliwy, a na nich pyszne owoce. Mniem! Mniem!
 - A po co ci tyle owoców w koszu?
 - Lubię jeść owoce, są w nich cenne witaminy, potrzebne naszym organizmom, żebyśmy byli zdrowi, weseli i szczęśliwi.
 - A, rozumiem. Nie chorujemy, mamy mocne zęby, włosy tak jak ty zajączku. Prawda, masz bardzo mocne i zdrowe zęby, dobry słuch, jesteś szybki i zwinny.
 - Masz rację krasnalu. W owocach jest pełno witamin.
- Ciekawe, czy dzieci (...) też lubią te owocowe witaminy?"

Spróbujcie odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Co niósł zajączek w koszyku?
- Gdzie rosną warzywa, a gdzie owoce?
- Po co zjadamy owocowe i warzywne witaminy?

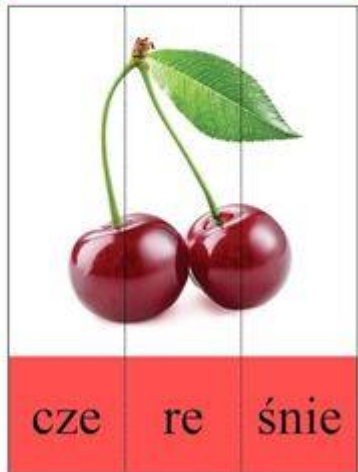
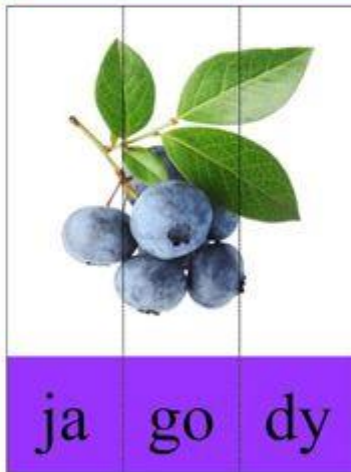
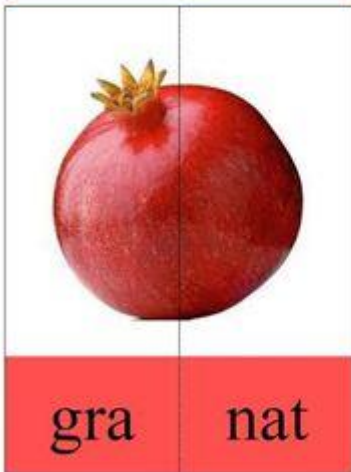
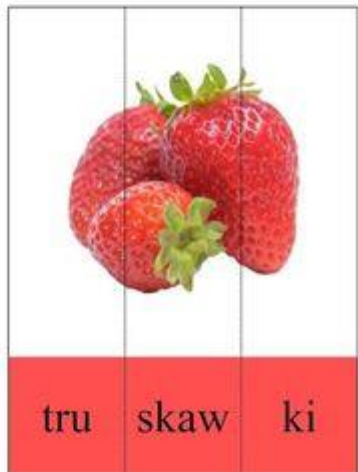
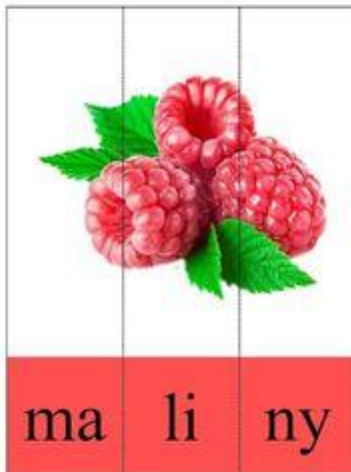
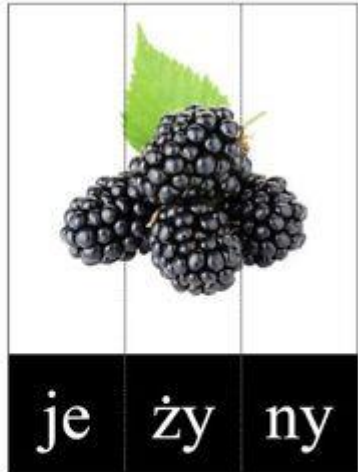
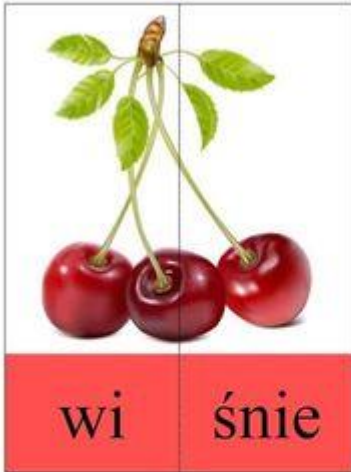
Zapraszam Was teraz do zabawy:

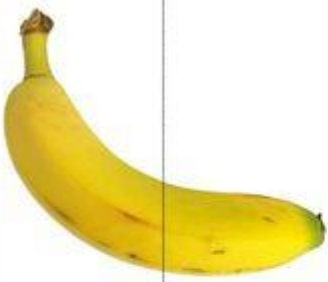








„Co jest warzywem a co owocem?”

Segregowanie zgromadzonych w domowej kuchni produktów na warzywa i owoce,

Zabawę można rozszerzyć o przeliczanie elementów, dzielenie nazw na sylaby i głoski.

Spróbujcie nazwać poniższe owoce i podzielcie ich nazwy na sylaby.



							
ba	nan	a	grest	a	na	nas	
							
jabł	ko	ki	wi	mo	re	la	
							
grusz	ka	cy	try	na	brzo	skwi	nia

2. Proszę o wykonanie zadań w kartach pracy nr 4 na str.13.

Środa.

1. Zdrowy tryb życia.

To bardzo ważna sprawa! Abyśmy byli zdrowi i nie chorowali musimy się zdrowo odżywiać i uprawiać sport.

A oto piramida zdrowego stylu życia:



„Dla każdego coś zdrowego” - wysłuchanie wiersza S. Karaszewskiego

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!
Oprócz klusek i kotleta niech się z jarzyn składa dieta!
Jedz surówki i sałatki, będziesz za to piękny, gładki!
Gotowane lub duszone zawsze zdrowsze niż smażone!
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!
Bób, fasola, groszek, soja – to potrawa będzie twoja.
Sosy lepsze są niż tłuszcze, niech się w tłuszczu nic nie pluszcze!
Zostaw smalec, dolej olej, niech na olej będzie kolej!
Dobra także jest oliwa, bo dla zdrowia sprawiedliwa!”

Spróbujcie wymienić zdrowe i niezdrowe produkty, o których była mowa w wierszu.

„Zdrowo - kolorowo”- zabawa dydaktyczna

Potrzebne będą prawdziwe produkty (np. pieczywo, cukierki, ser, masło, chipsy, wędlina, jajka, nabiał, warzywa, jajka, owoce, masło czekoladowe, ciastka). Produkty dziecko dzieli na zdrowe i niezdrowe, te, które trzeba jeść codziennie i te, które można jeść od czasu do czasu.

Może zrobicie z rodzicami zdrowe, kolorowe kanapki☺

2. Wykonajcie proszę ćwiczenia w kartach pracy nr 4 srt.14,15

Czwartek.

1. Ruch to zdrowie-zajęcia ruchowe

Gimnastyka ważna sprawa

Dla nas wszystkich to zabawa

Ręce w górę w przód i w bok

Skok do przodu w górę skok.!

„Jarzynowa Gimnastyka” Centrum Uśmiechu – poruszajcie się trochę przy muzyce☺

https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKFs

https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

<https://wordwall.net/pl/resource/1581027/gimnastyczne-ko%C5%82o-fortuny>

2. Wykonajcie proszę ćwiczenia nr 1, 2 str. 16, 17

Piątek

1. Zdrowy uśmiech. – Zajęcia umuzykalniające



Rozwiążcie zagadkę ☺

Jak nazywa się lekarz, który dba o nasze zęby? STOMATOLOG(dentysta)

Posłuchajcie piosenki a może nawet spróbujecie się jej nauczyć ☺

„Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”

<https://www.youtube.com/watch?v=6dhJhFdHeVk>

Spójrzcie na Jasia, co za chudzina.

Słaby, mizerny, ponura mina.

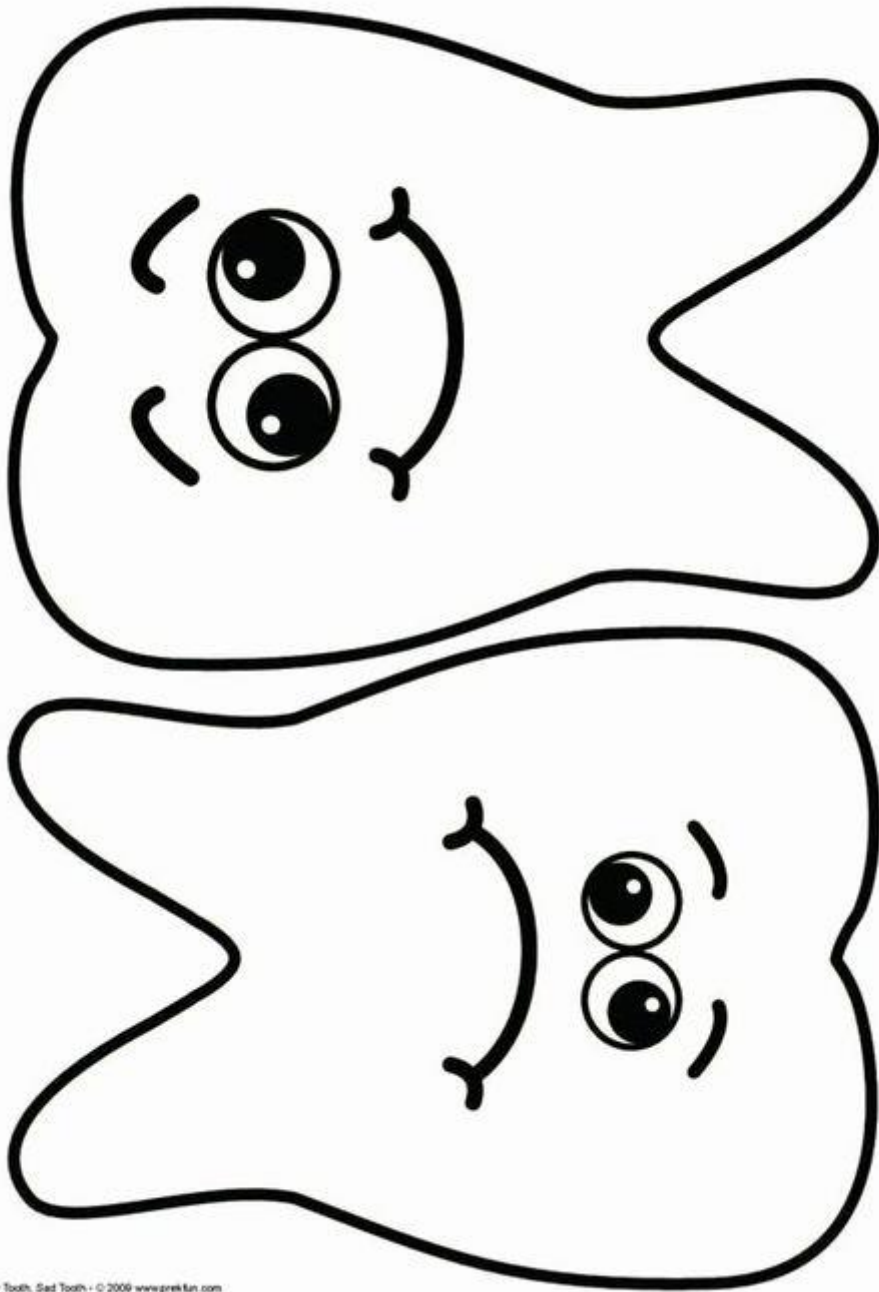
A inni chłopcy, silni jak słonie.
Każdy gra w piłkę, lepiej niż Boniek
Dlaczego Jaś wciąż mizernieje?
Bo to głuptasek! Witamin nie je!
Ref: Witaminki, Witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki,
Bo zjadamy witaminki!
Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki!
Wiśnie i śliwki, ruda marchewka,
gruszka, pietruszka i kalarepka.
Kwaśne porzeczki, słodkie maliny,
to wszystko właśnie są witaminy!
Kto chce być silny i zdrowy jak ryba,
musi owoce jeść i warzywa!
Ref: Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki!
Witaminki, witaminki.
Dla chłopczyka i dziewczynki.
Wszyscy mamy dziarskie minki,
bo zjadamy witaminki!
Bo zjadamy witaminki!

Mniam, mniam!!!!

„Co lubi zdrowy ząbek, a czego nie lubi?”- zabawa dydaktyczna

Wydrukujcie kartę z zębkiem wesołym i smutnym, wytnijcie je. Możecie też narysować sami 2 ząbki.

Zaczynamy zabawę: Rodzic wymienia różne artykuły spożywcze. Zadaniem dziecka jest po usłyszeniu artykułu podnieść do góry właściwy ząbek, np. marchewka - wesoły ząb, lizak - smutny ząb



2. „Zdrowe ząbki” – zajęcia plastyczne

Wykorzystajcie kartkę z wesołym ząbkiem z poprzedniej zabawy. Przyklejcie go na białą dużą kartkę. Z gazet powycinajcie lub narysujcie produkty dobre dla zębów.

Bardzo chętnie zobaczę jak pracujecie, poproście rodziców, aby zrobili zdjęcia Waszych prac i przesłali je do mnie 😊 Pozdrawiam serdecznie Ciocia Wiola.