

Dbamy o zdrowie 08.06 – 12.06

Piosenka do słuchania: P. Rubik „O zdrowiu”

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

I do śpiewania: Mydło wszystko umyje

<https://www.youtube.com/watch?v=iRZsvzF4itE&list=RDEMBmckE6wwYPRzTT-L-eMSpQ&index=17>

„Wędrująca piłeczka” – ćwiczenia oddechowe. Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową (lub kulkę z papieru) od jednej osoby do drugiej. Przypomnienie o nabieraniu powietrza nosem i wypuszczaniu ustami.

„Bajka dla niejadka”

„Dawno, dawno temu, daleko, daleko stąd żyli sobie król i królowa, którzy mądrze i sprawiedliwie zarządzili swoim królestwem. Niestety wszyscy ich poddani, a także oni sami, z roku na rok byli coraz smutniejsi i mieli mało siły. Dorośli nie mieli siły do pracy, a dzieci nie miały ochoty na zabawę. Królestwo stawało się coraz bardziej szare i ponure. Król codziennie zastanawiał się, co może być przyczyną tego, że wszyscy są jacyś słabi i smutni. Zwoływał medyków i mędrców z całego królestwa, ale nawet oni nie mieli siły, żeby się zastanawiać nad przyczyną takiej sytuacji. Aż wreszcie mądry król wpadł na pomysł, że wyśle poza granice swego królestwa delegację, która poszuka lekarstwa na ich chorobę. Trudno było znaleźć ochotników na daleką wyprawę, ponieważ nikt nie miał siły ani ochoty na to, żeby wybierać się gdziekolwiek. Wreszcie zgłosił się pewien młodzieniec imieniem Kacper i oświadczył królowi, że chętnie wyruszy w poszukiwaniu leku na złe samopoczucie mieszkańców. Kacper otrzymał od króla wóz zaprzężony w parę koni oraz worek pieniędzy i czym prędzej wyruszył na wyprawę. Po dwóch dniach wędrówki dotarł do sąsiedniego królestwa. Był bardzo zmęczony i głodny, więc zatrzymał się w pierwszej napotkanej karczmie. Kiedy podszedł do niego właściciel i zapytał o to, co życzy sobie do jedzenia, młodzieniec nie miał nawet siły aby zamówić potrawę. Więc karczmarz powiedział:

-Wiem czego Ci potrzeba młodzieńcze na takie zmęczenie....

Po chwili przyszedł z wielkim talerzem warzyw i postawił go przed Kacprem. Do tego podał mu szklankę świeżego mleka. Kacper ze zdziwienia wytrzeszczył oczy.

- A cóż to takiego mości Panie Karczmarzu? Jak żyję czegoś takiego nie widziałem. Jakie piękne i kolorowe, ale czy na pewno nadaje się do jedzenia?

Teraz to Karczmarz bardzo się zdziwił i zapytał:

- Czy naprawdę nigdy w życiu nie widziałeś warzyw?

Kacper potwierdził. Faktycznie widział warzywa po raz pierwszy w życiu. Z wielkim przejęciem chwycił w dłonie dojrzałego pomidora i spytał:

- A jak to się je?

Karczmarz nie mógł się powstrzymać od śmiechu, ale odpowiedział:

- Wystarczy ugryźć...

Kacper zatopił zęby w soczystym pomidorze... po raz pierwszy w życiu jadł coś tak pysznego. Z wielką ciekawością kolejno próbował nieznanych smaków: ogórka, papryki, rzodkiewki a nawet cebuli.

Karczmarz podziwiał wielki apetyt Kacpra, aż w końcu nie wytrzymał i zapytał:

- Czym w takim razie żywicie się w twojej krainie skoro nigdy w życiu nie jadłeś warzyw?

I wtedy Kacper opowiedział, że w krainie, z której pochodził ludzie żywią się wyłącznie mięsem, pieczywem i słodyczami i nie znają takich rzeczy jak warzywa.

- To owoców też nie jecie? Zapytał zadziwiony karczmarz.

- Nieeee, a co to takiego?

- Chodź za mną chłopcze – powiedział karczmarz i zaprowadził Kacpra do małego sadu, znajdującego się za karczmą.

Kacper kosztował kolejno soczystych jabłek, gruszek i winogron. Czuł jak wstępują w niego jakieś niesamowite siły, ale nie bardzo wiedział dlaczego.

Po tym wszystkim opowiedział karczmarzowi o celu swojej podróży, czyli o zdobyciu lekarstwa dla mieszkańców królestwa. Karczmarz uśmiechnął się tylko i powiedział.

- Myślę, że właśnie znalazłeś lekarstwo. Ludzie z twojego królestwa nie jadają warzyw i owoców, które zawierają mnóstwo cennych witamin i dlatego nie mają na nic siły.

Zawiozę Cię jutro rano na targ, gdzie kupisz wszystkie te rzeczy, a także nasiona i sadzonki abyście mogli sami uprawiać warzywa i owoce. Zobaczysz, że wszyscy szybko powrócą do sił.

I tak też zrobili. Skoro świt wsiedli do wozu i pojechali na targ, gdzie miły karczmarz pomógł Kacprowi wybrać najdorzodniejsze okazy warzyw i owoców, a także zakupić nasiona i sadzonki. Wyładowanym po brzegi wozem Kacper ruszył w drogę do swojej ojczyzny.

- I życzę wam dużo zdrowia! - krzyknął na pożegnanie karczmarz.

Rzeczywiście ludzie z kraju Kacpra zaczęli jeść warzywa i owoce i bardzo szybko odzyskali siły oraz radość życia. Mądry król podzielił wśród poddanych nasiona i sadzonki a oni chętnie zajęli się hodowaniem warzyw i pielęgnowaniem drzew owocowych. Dzielnego Kacpra król pasował na rycerza herbu Witamina i odtąd wszyscy żyli zdrowo i szczęśliwie. AUTOR: ACIRI

A Wy co lubicie jeść? Jakie są wasze ulubione warzywa i owoce? Czy pomagacie rodzicom w przygotowywaniu posiłków? A może potraficie nakrywać do stołu?

Obejrzyjcie z rodzicami piramidę żywieniową i sprawdźcie czy zdrowo się odżywiacie!

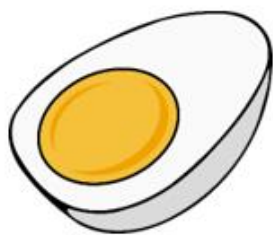


Piramida żywienia



www.sanostol.pl

Zaznacz tylko zdrowe produkty.



Wiersz do nauki z pokazywaniem. Powodzenia!

Mam cztery lata Urszula Piotrowska

Dla mamy jestem szkrabem, mój skrzacie woła tata.

Uwierzyć wciąż nie mogą, że mam aż cztery lata.

Bo ja przecież wszystko wiem i powtarzam cały dzień.

*Dzieci mają ręce rozłożone na boki,
dłonie skierowane ku górze.*

Wasze dziecko jest już duże, może samo umyć buzię.

*Prawą rękę podnoszą do góry, otwartą
dłonią rysują koło przed twarzą.*

Włożyć buty i ubranie i ze smakiem zjeść śniadanie.

*Udają, że wkładają kurtkę. Prawą ręką
wykonują ruch, jakby jedli łyżką.*

Umie zetrzeć kurze z szafki, dba o książki i zabawki.

*Prawą dłonią wykonują ruch przed
twarzą, jakby ścierali kurz.*

Zawsze grzecznie idzie drogą i nie ciągnie psa za ogon.

*Maszerują, machają palcem wskazującym
przed twarzą.*

Pomagam chętnie mamie, wyręczać lubię tatę.

Mieć swoje obowiązki chce każdy czterolatek.

Podskakują.

Dla przypomnienia jak możemy dbać o zdrowie:



KIEDY MYJEMY RĘCE ?

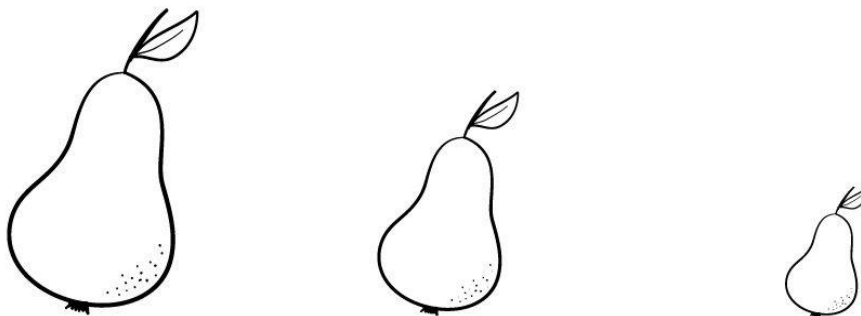


I na koniec dwa zadania. Prawda, że proste?

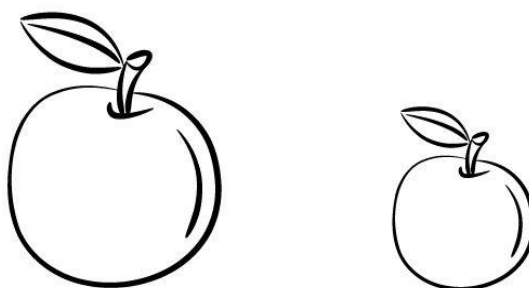


WIĘKSZY – MNIEJSZY

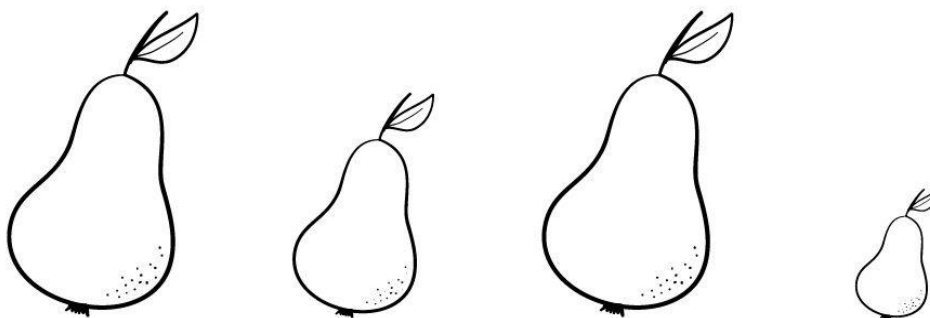
Pokoloruj na żółto największą gruszkę, a na zielono najmniejszą.



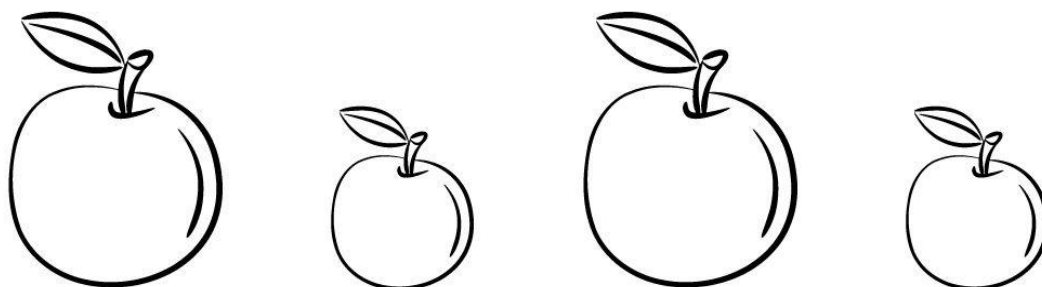
Pokoloruj na zielono mniejsze jabłko, a na czerwono większe.



Pokoloruj na żółto gruszki tej samej wielkości.



Pokoloruj tą samą kredką jabłka tej samej wielkości.



Połącz ze sobą takie same kształty:

