

Wtorek 14.04.2020

Drodzy Rodzice ☺

W tym tygodniu będziemy realizować program edukacyjny Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej „Mamo, Tato, co Wy na to? ”. Głównym celem programu jest zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów dzieci 5-6 letnich na specyfikę ich rozwoju, istotę zmian fizycznych i psychicznych, których doświadczają, ze szczególnym naciskiem na ich potrzeby, słabości i kryzysy.

Zwracamy się do Państwa z prośbą o dzielenie się z nami efektami prac dzieci w formie zdjęć i wysyłanie ich na tego samego e-maila, który został podany do dyżuru nauczycielskiego. Prosimy, aby zdjęcia dzieci z realizacji programu były bez ich twarzy, ze względu na bezpieczeństwo i ochronę danych osobowych.

Pozdrawiamy i trzymamy kciuki ☺

1. „Nasze ciało to my”- rozmowa kierowana pytaniami.

Na początku przeczytaj dziecku zagadki, możecie zrobić to w ten sam sposób jak wcześniej.

W miarę możliwości zagadki wydrukować, pociąć, zwinąć i włożyć np. do ozdobnej torby lub pudełka. Dziecko losuje zagadkę, rodzic odczytuje treść, a dziecko podaje rozwiązanie.

* Ja jestem Twój przyjaciel,
 Ja ci wypocząć daję.
Przychodzę wraz ze zmierzchem,
Znikam gdy słońce wstaje.

(sen)

* My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochraniaamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy.
(witaminy)

* Chociaż mam zęby,
To nic nie jadam,
Tylko splątane
Włosy układam.
(grzebień)

* Dwie pomocnice małe
Służą Ci życie całe.
Są pracowite,
A przy tym lubią często być myte.
(czyste ręce)

* Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
A i mała szczotka
Chętnie się z nią spotka.
(pasta do zębów)

- * Jest w łazience niby - miska,
Nad nią wisi ręcznik duży.
O tym wie najmniejsze dziecko,
Że do mycia ona służy.
(umywalka)
- * Przyjemnie pachnie,
Ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni.
(mydło)
- * Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa.
(zęby).

Proponuję zadać dziecku poniższe pytania. Po wysłuchaniu wypowiedzi dziecka , swoimi pytaniami naprowadzamy je do prawidłowych odpowiedzi.

- **Co łączy wszystkie te zagadki? O czym one mówią?**

(Dotyczą naszego ciała, zdrowia, podpowiadają czego używać, aby zadbać o higienę).

- **Co to znaczy „zdrowie”/ „być zdrowym”?**

Kiedy jesteśmy zdrowi, czujemy się dobrze:

- fizycznie(prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów)
- psychicznie (czujemy się zdrowi emocjonalnie, jesteśmy weseli)
- umysłowo (jesteśmy zdolni do logicznego myślenia i zdobywania nowych umiejętności)

- Jak się czujemy, kiedy jesteśmy zdrowi?.

(Mamy w sobie radość i energię. Mamy ochotę do zabawy, nauki, spędzania czasu w ulubiony przez nas sposób)

- Co to znaczy „ W zdrowym ciele zdrowy duch?”

(Sport i ruch nie tylko korzystnie wpływają na formę fizyczną ale również psychiczną)

- Jak możemy zadbać o zdrowy styl życia?

(Dbać o higienę, zdrowo się odżywiać- jeść dużo warzyw, owoców, pić zdrowe produkty bez dodatkowych cukrów, zrezygnować z napojów gazowanych, spożywać ograniczone ilości słodyczy i pokarmów typu fast- food. Samo zdrowe odżywianie to jednak za mało- należy dbać o aktywność fizyczną, która powinna odbywać się codziennie.)

- W jaki sposób dzieci mogą zadbać o aktywność fizyczną?

(Uprawiać różnego rodzaju sporty: pływanie, bieganie, gra w piłkę..., spacer, jazda na rowerze, gimnastyka).

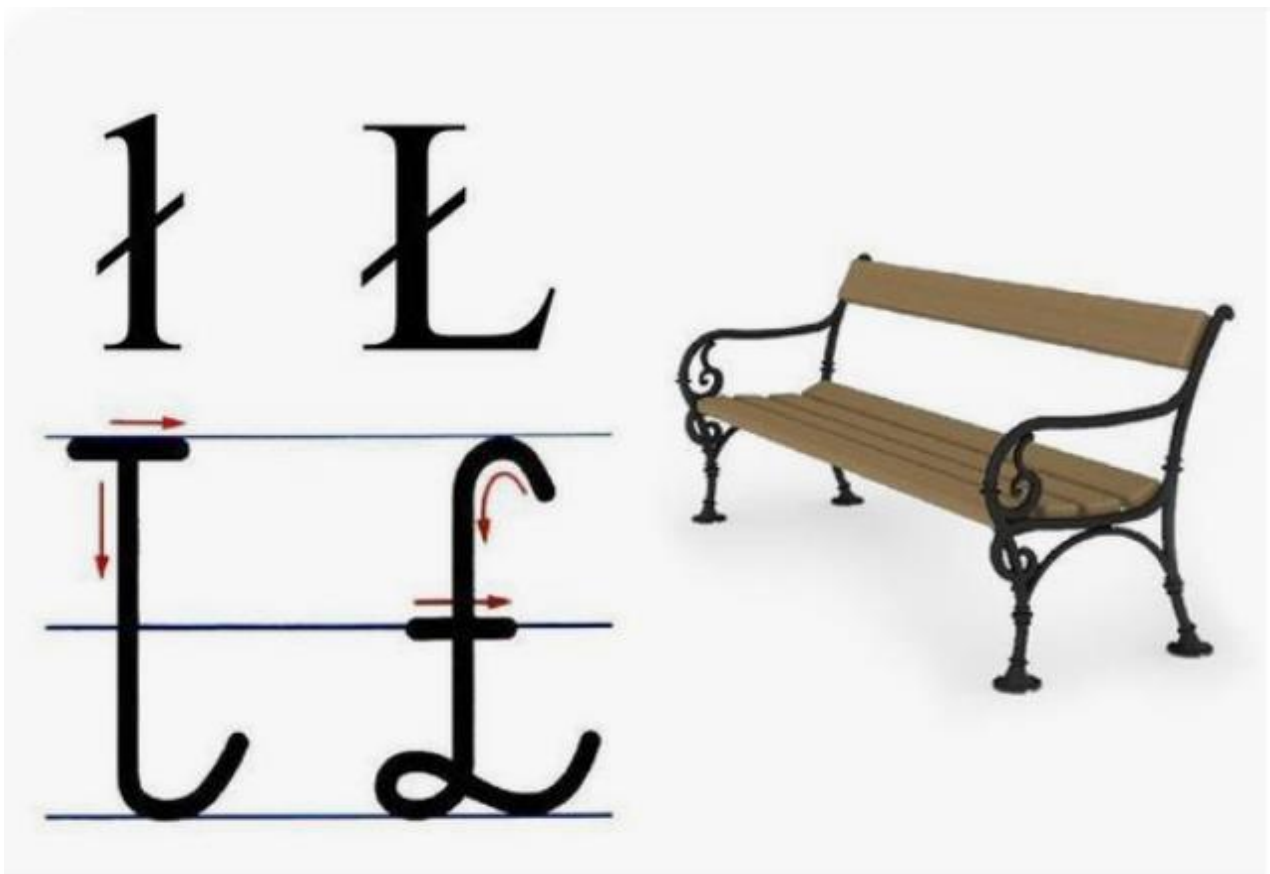
*Wprowadzenie litery „Ł, ł”.

Propozycje zabaw z literą:

- poznanie obrazu graficznego litry Ł, ł drukowanej i pisanej,
- dziecko obserwuje literę, wyjaśnia do czego jest podobna,
- dziecko sprawdza czy posiada literę w swoim imieniu(napisać imię dziecka na kartce zachowując pisownie np. **Ł**ukasz),
- jeżeli dziecko potrafi może podać imiona/ wyrazy na daną literę,
- dzielenie wyrazów na sylaby,
- przeliczanie sylab, głosek każdego wyrazu,
- wyróżnianie głoski na początku i na końcu prostych wyrazów,
- zaznaczanie litery w dowolnym tekście np. w książce z obrazkami, gazecie,
- dziecko pisze literę w powietrzu, a następnie palcem po śladzie.

Z literą bawimy się cały tydzień.

Karty pracy cz.3 do uzupełnienia – karta numer 29 (obie strony).



2. Plakat „Jesteśmy tym co jemy”- wycinanie oraz przyklejanie obrazków z gazetek promocyjnych .

Pokaż dziecku **Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia** i omówcie ją.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Główne zalecenia:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.³

Materiały potrzebne do wykonania pracy:

- w miarę możliwości bristol lub biała kartka formatu A3, A4
- kolorowe gazety/ ulotki promocyjne z produktami żywnościowymi
- klej,
- nożyczki,
- kredki.

Wykonanie pracy:

Dziecko:

1. Przygotowuje miejsce pracy.
2. Wyszukuje w gazetkach/ ulotkach ilustracji żywnościowych (warzywa, owoce, kasze, pieczywo itp.).
3. Rysuje potrzebne obrazki, których nie udało się znaleźć w gazetkach/ ulotkach, a są ważne ☺.
3. Wycina zdrowe i niezdrowe produkty.
4. Przykleja wycięte elementy na kartkę/ bristol i dorysowujemy przy nich smutną/ uśmiechniętą buźkę w zależności czy dany produkt jest zdrowy/ niezdrowy.
5. Porządkuje miejsce pracy.

³ [https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-młodziezy](https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy)