

## PIĄTEK – 29.05.

### 1. „Dla każdego coś zdrowego” - utrwalenie wiedzy z zakresu zdrowia w oparciu o wiersz Stanisława Kraszewskiego

Rodzic czyta dziecku wiersz Stanisława Kraszewskiego „*Dla każdego coś zdrowego*”

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, dodaj olej,  
niech na olej będzie kolej!  
Dobra także jest oliwa,  
bo dla zdrowia sprawiedliwa!

Rozmowa na temat treści wysłuchanego wiersza:

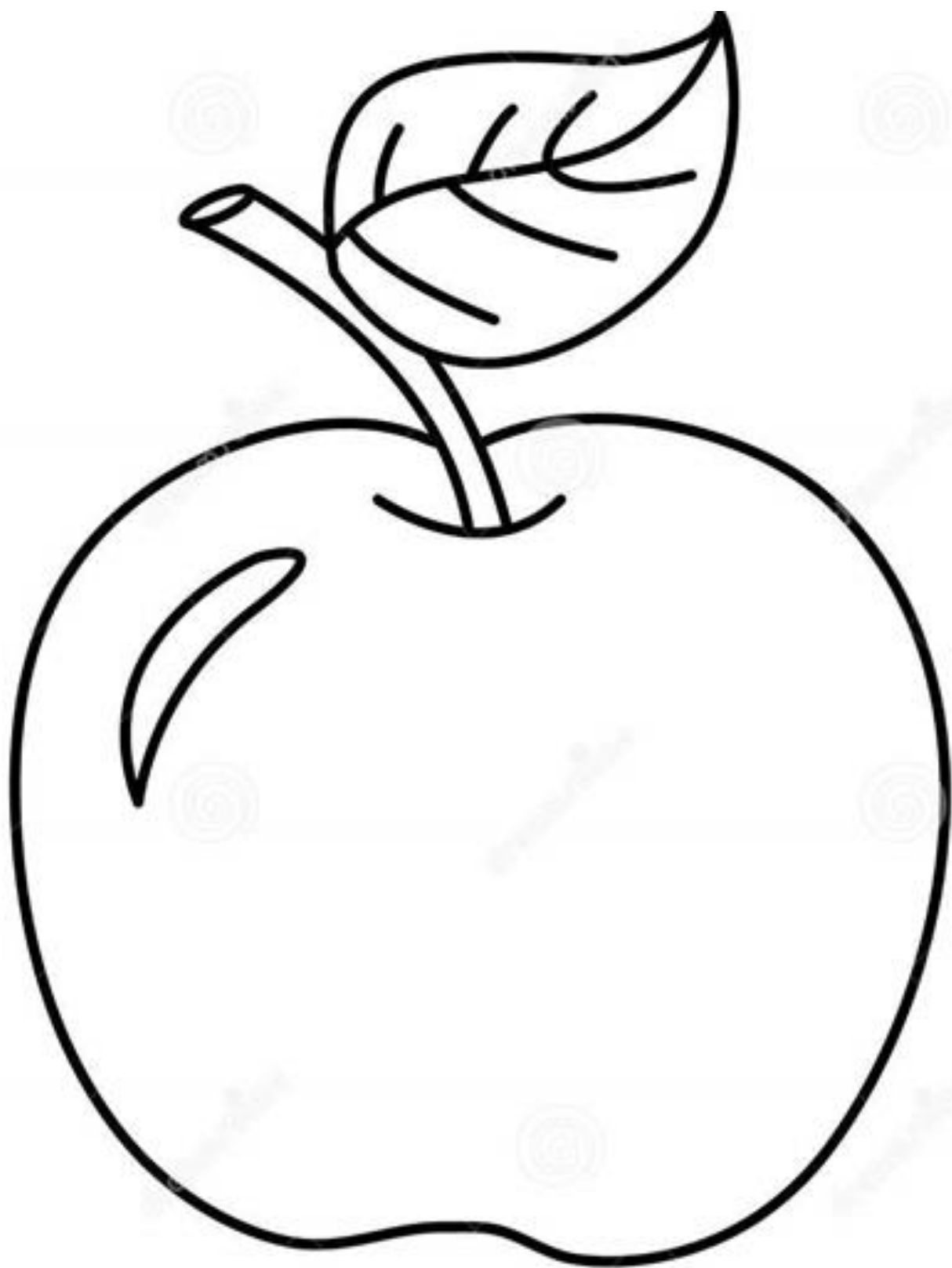
- Co powinniśmy jeść, byśmy byli zdrowi?(warzywa, owoce)
  - Dlaczego trzeba jeść dużo warzyw i owoców?(zawierają witaminy)
  - Co można przyrządzać z warzyw i owoców? (sok, surówki, sałatki)
  - Jakie jeszcze inne produkty wpływają korzystnie na nasze zdrowie? (nabiał)
  - Dlaczego w codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty mleczne?(są zdrowe, zawierają białko)

- A czy są produkty, których jedzenie wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie?(tak)
- Jakie to produkty?(tłuste mięso, tłuszcze zwierzęce, słodyczne, napoje gazowane)
- W jaki jeszcze inny sposób niż zdrowe odżywianie możemy zadbać o swoje zdrowie. (ruch, higiena osobista)

Przypomnienie sposobów dbania o zdrowie i zapobiegania chorobom na podstawie własnych doświadczeń dzieci (prawidłowe odżywianie, dbanie o higienę własnego ciała, ruch na świeżym powietrzu, prawidłowe ubieranie się w zależności od pogody, itp)

## 2. „Owocowa wydzieranka”

Zachęcam do wykonania wydzieranki z kolorowego papieru. Dziecko wydziera kawałki papieru, które następnie przykleja w konturze wybranego przez siebie owocu.











Dzisiaj proponuję do wykonania karty pracy nr 4 str. 33