

Tematem przewodnim tego tygodnia 18.05-22.05.2020 r. będzie:

„W zdrowym ciele, zdrowy duch”.



Witajcie Kochani w kolejnym naszym tygodniu!

Tak jak zawsze, zadania są dla chętnych osób. Kto z Was znajdzie czas i ochotę, to zapraszamy do zabawy :-).

„W zdrowym ciele zdrowy duch” - co oznacza to powiedzenie? Jak myślicie? Słyszeliście w ogóle takie powiedzenie?

Porozmawiamy sobie w tym tygodniu o zdrowym odżywianiu, zdrowym stylu życia.

PONIEDZIAŁEK

Jak możemy dbać o nasze zdrowie? Czy uprawianie sportu wpływa na nasze zdrowie? Czy zdrowe odżywianie z dużą ilością warzyw jest ważne, abyśmy byli zdrowi?

Jedzenie jest bardzo ważne dla naszego zdrowia! To, czym się teraz odżywasz ma ogromny wpływ na Twoją przyszłość i na Twoje zdrowie, kiedy będziesz już dorosły. Pożywienie dostarcza nam niezbędnych składników odżywczych. Jest paliwem dla naszego organizmu. Zawiera dużo cennych witamin. Obejrzyj proszę poniższy filmik.

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHv04>

Zdrowe ciało? Jak zdobyć zdrowe ciało i zdrowego ducha?

Każdy ma swoją teorię zdrowego ciała. Dla jednych to oznacza, że wysportowane ciało to zdrowe ciało. Sport i ruch nie tylko korzystnie wpływają na formę fizyczną, ale również psychiczną. Zazwyczaj człowiek zdrowo odżywiający się, z aktywnością fizyczną, to człowiek w dużej mierze szczęśliwy.



Jeżeli macie ochotę zapraszam do prezentacji na temat zdrowego odżywiania i stylu życia.
<https://www.youtube.com/watch?v=S6gewDPXBJE>

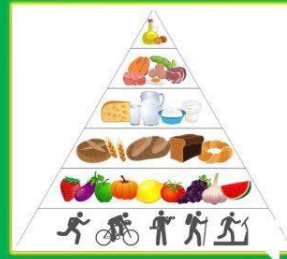
WTOREK

Żeby zdrowo żyć, trzeba zdrowo jeść. Dzięki temu będziesz mieć siłę do zabawy, nauki i pracy. Jeśli tylko zechcesz, przekonasz się, że zdrowe odżywianie nie jest trudne, a jednocześnie może być bardzo przyjemne. Pokażemy Ci, jak dzięki prostym czynnościom możesz sprawić, że Twój organizm będzie dobrze funkcjonował.



JAK SIĘ ZDROWO ODŻYWIAĆ ?

PIRAMIDA ŻYWIENIA jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu.



WAŻNY JEST TEŻ RUCH

Ruch jest przejawem życia, a aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Ruch rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza.



CZEGO UNIKAĆ ?

- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Ograniczaj spożycie mięsa. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.



Wybierz zdrowie!

Oto pięć powodów, dla których warto wybrać zdrowy styl życia:

1. Rzadziej będziesz chorować.
2. Będziesz wysportowany.
3. Będziesz atrakcyjniej wyglądać.
4. Twój mózg będzie sprawniejszy.
5. Nabędziesz właściwych nawyków, które zapewnią Ci długie i szczęśliwe życie.

ŚRODA

Tematem dalszych zajęć dotyczących zdrowia są witaminy, dlatego proszę obejrzyjcie poniższą prezentację.

<https://www.youtube.com/watch?v=CLi2crtqMbo>

A teraz zaśpiewajcie piosenkę, którą na pewno znacie „Witaminki”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dv6HYVZb-fo>

Na zakończenie Ola i Staś w poniższym filmiku powiedzą nam ciekawe informacje o warzywach i owocach, których nie może zabraknąć w naszym jadłospisie.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFb00CAY>

A może zawitamy do Domisiów? i dowiemy się, co każdy Domiś zjadać powinien?

<https://www.youtube.com/watch?v=0mptclo1-AM>

CZWARTEK

Zapraszam Was dzisiaj do zabawy tanecznej:

https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo

Dzisiaj mamy chyba muzyczny dzień? :-). Posłuchajcie proszę piosenkę o zdrowym życiu i zaśpiewajcie.

<https://www.youtube.com/watch?v=33pDero1c0A>

Wiecie, że ruch to zdrowie. Proszę na koniec obejrzyjcie filmik. Ola i Staś – bohaterowie, których już poznaliście mówią nam o aktywności fizycznej.

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>

PIĄTEK

Lubicie rozwiązywać rebusy? Mam dla Was zabawę „zdrowy” rebus.

<https://apetytnapolskie.com/download/zdrowy-rebus.pdf>

Zapraszam teraz do zagadek.

1. Ten biały napój,
daje zdrowie.
Nie możesz zgadnąć?
Kotek Ci powie.

2. Bywa z gryki, z owsa, z jęczmienie, pszenicy,
na jej widok krzywią buzie mali grymaśnicy.

3. My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochramiamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy.

4. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -
W co należy schować nos?

A może ma ktoś z Was ochotę zrelaksować się i pokolorować?

<http://www.supercoloring.com/pl/coloring-books/jedzenie-zentangle>

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/zentangle-koszyk-z-owocami?tag=59218>

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/zentangle-jablko>

Na zakończenie tygodnia o zdrowym stylu życia, obejrzyjcie proszę filmik. Polski znany kucharz Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdIDg>

Na weekend proponujemy zrobić dla całej rodziny zdrową sałatkę.

