

Nasze propozycje na czwartek ☺

1. *Jak żyć zdrowo* - zabawa dydaktyczna *Prawda - fałsz*.

Rodzic czyta kolejne hasła, jeśli dziecko się z nimi zgadza - klaszcze, jeśli nie - tupie.

Żeby zachować dobre zdrowie należy:

- * jeść dużo warzyw i owoców
- * uprawiać sport
- * pić dużo napojów gazowanych
- * myć ręce przed jedzeniem
- * codziennie pić mleko i jeść nabiał
- * myć ręce po zabawie na placu zabaw
- * spędzać dużo czasu przed komputerem
- * myć ręce mydłem i ciepłą wodą
- * unikać słodyczy
- * ubierać się odpowiednio do pory roku
- * myć ręce po skorzystaniu z toalety
- * jeść dużo hamburgerów
- * myć zęby rano i wieczorem
- * spędzać czas na świeżym powietrzu

2. *Sport to zdrowie* - zagadki obrazkowe oraz kolorowanka.

Uświadomienie dziecku, że aktywność ruchowa jest potrzebna do zachowania zdrowia. Dzieci, które uprawiają sport, są zdrowe, wesołe, silne, chętne do zabawy, mają prawidłową postawę, nie garbią się.

* Rodzic prezentuje dziecku obrazki przedstawiające różne sposoby spędzania czasu wolnego. Zadaniem dziecka jest rozpoznanie i nazwanie widocznej na ilustracji formy ruchu.

* Po rozwiązaniu zagadek pytamy dziecko o jego ulubioną aktywność fizyczną. Następnie dziecko koloruje wybrany obrazek (załącznik nr 1, nr 2 lub nr 3). Może użyć do tego kredek albo pisaków.







3. Zdrowy talerz - praca plastyczna (dla chętnych).

Znasz już zdrowe i niezdrowe produkty spożywcze. Spróbuj stworzyć talerz pełen zdrowych smakołyków. Do wykonania tego zadania potrzebne będą: gazetki promocyjne z hipermarketów, kolorowe czasopisma, papierowy talerzyk, nożyczki i klej. Z gazet oraz ulotek wycinamy zdrowe produkty i przyklejamy na talerzyk.

4. Kolorowe kanapki - kreatywne pomysły z wykorzystaniem warzyw i owoców.

Poniżej przedstawiamy przykładowe pomysły na kolorowe wiosenne kanapki, które możesz przygotować, razem z Rodzicami, na śniadanie lub kolację.

Życzymy smacznego!





polki.pl



polki.pl



miastodzieci.pl



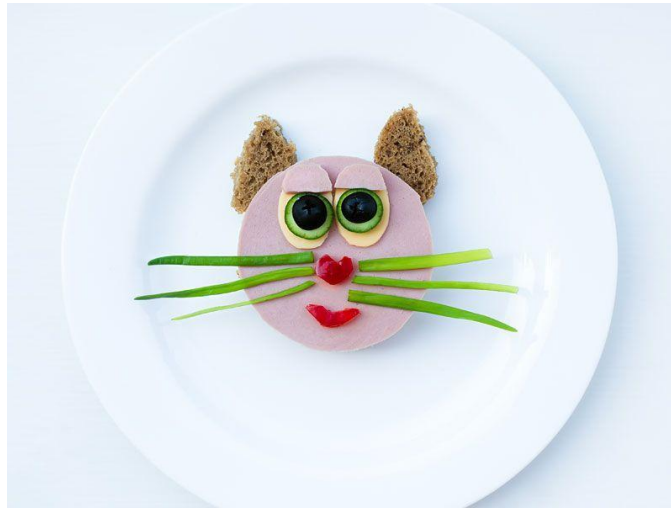
miastodzieci.pl



miastodzieci.pl



miastodzieci.pl



polki.pl



miastodzieci.pl



polki.pl



polki.pl

Życzymy miłego odpoczynku! ☺

Źródła:

1. wychowanieprzedszkolne.pl

2. Załączone obrazki- przedstawiające różne formy aktywności fizycznej dziecka- pochodzą ze stron: pl.freepik.com; pl.clipart.me; fr.freepik.com; clipartstation.com; www.freepik.com.

3. pl.pinterest.com