

29.05.2020 - piątek

**Blok tematyczny** - Cztery pory roku

**Temat dnia** - Cykl wychowawczy – Zdrowo się odżywiamy

1. W-f –

Kto biega, ten zdrow. Pokonywanie przeszkód naturalnych



Slalom między drzewami



Przeskoki przez kałuże, płytki...



Marszobieg

Przeskoki przez przeszkody

Bieg i podskoki

**Ćwiczenia przygotowujące do marszobiegu**

- Wymachy nóg w przód i w tył, ramiona oparte o drzewo,
- wymachy nóg w bok,
- skłony tułowia w przód, z dotknięciem dłonią do podłoża,
- wieloskoki z wymachem ramion,
- bieg między drzewami,
- podbieganie i zbieganie z góry,
- trucht z obrotem o 360<sup>0</sup> na sygnał,
- zabawa w cień. Pierwsza osoba biegnie w zmiennym tempie. Druga osoba stara się zachować stałą odległość ok. 2 metrów i naśladuje współwiczającego. Zmiana ról.

2. Ed.wczesnoszkolna –

**Czytanie wiersza „Witaminowe abecadło”. Planowanie drugiego śniadania. Rozmowa na temat drugiego śniadania. Układanie wyrazu z liter i uzupełnianie nim zdania. Wymienianie nazw produktów z witaminami A, B, C, D. Dopisywanie produktów.**

- Przeczytaj wiersz – Witaminowe abecadło i wymień produkty, które zawierają witaminy: A, B, C i D.

**A** – marchew, pomidor, masło, mleko

**B** – ziarna, sery, jajka

**C** – porzeczka, cytryna, owoce, warzywa

**D** – ryba, jajko, mleko,

- Karta pracy – str.74 ćw.1,2

Zdrowy talerz



Zanieczyszczenie pestycydami		
	Najmniej	Najbardziej
1	Szparagi	Jabłka
2	Awokado	Seler naciowy
3	Kapusta	Pomidorki koktajlowe
4	Melonn Kantalupa	Ogórki
5	Kukurydza	Winogrona
6	Bakłażan	Papryczka chilli
7	Grejpfrut	Nektarynki
8	Kiwi	Brzoskwinie
9	Mango	Ziemniaki
10	Pieczarki	Szpinak
11	Cebula	Truskawki
12	Papaja	Włoska kapusta
13	Ananas	
14	Groszek	



zdrowe

## Tygodniowy plan śniadaniowy

Stwórz własny plan śniadaniowy /podręcznik str. 75/mogą być rysunki/ – dlaczego tak ważne jest drugie śniadanie?

**Praca może być na ocenę**

	śniadanie	obiad	kolacja
<b>Poniedziałek</b>			
<b>Wtorek</b>			
<b>Środa</b>			
<b>Czwartek</b>			
<b>Piątek</b>			
<b>Sobota</b>			
<b>Niedziela</b>			

- Karty pracy – 4,5 str.75

### 3.Religia -

#### Temat 18: Dobrymi uczynkami sprawiamy radość Bogu.

W tym tygodniu przypadało wielkie święto wszystkich Mam :) Nawet jeśli nie masz mamy, lub nie ma jej blisko to, wszyscy mamy takie osoby w swoim otoczeniu, które się o nas troszczą i pielęgnują, jak prawdziwa mama. Zastanów się w jaki sposób okazałeś ostatnio Jej wdzięczność i miłość.

Pan Jezus powiedział takie słowa: **“Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych Mnieście uczynili” (Mt 25,40b).**

To, co czynimy innym ludziom: młodszym, starszym, rówieśnikom, rodzicom, opiekunom, znajomym czy nieznanym, czynimy Jezusowi.

Wykonaj zadanie 2 i 3 z karty pracy.

[2. Przepisz to zdanie do zeszytu.

**“Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych Mnieście uczynili” (Mt 25,40b).**

3. Narysuj na połowie kartki z zeszytu lub tu – w jaki sposób ostatnio pomogłeś innej osobie.

1. Ed. wczesnoszkolna –

Prezentacja piramidy zdrowego żywienia. Podział produktów na zdrowe i niezdrowe. Wykonanie salatki owocowej.



---

**Piramida zdrowego żywienia**  
- zacznij obserwować od dołu

---



- Najważniejszy jest ruch
- Warzywa i owoce spożywaj do woli – ile chcesz oraz dużą ilość wody
- Pieczywo – wybieraj ciemne
- Mleko i nabiał – chude.
- Mięso, ryby – nie za często
- Olej i tłuszcze - wystrzegaj się- ilości konieczne

Piramida pokazuje obrazowo ile czego możesz jeść – na dole podstawa jest szeroka – czyli dużo, potem się zwęża i ograniczasz niektóre ilości. Na samej górze ilości konieczne....

### **Dla chętnych:**

– możesz zrobić sałatkę warzywną i przysłać zdjęcie – smacznego.....