

29.05.2020 - piątek

Blok tematyczny - Cztery pory roku

Temat dnia - Cykl wychowawczy – Zdrowo się odżywiamy

1. W-f –

Kto biega, ten zdrowy. 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 górki,
- trucht z obrotem o 360⁰ 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 Grejfrut	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
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

- Karty pracy – 4,5 str.75

3.J.angielski -

Język angielski 1b 29.05.2020

Kochani- proszę dzisiaj wykonać z zeszytu ćwiczeń zadanie 2 stron 63 oraz zadanie 1 i 2s strona 66.

Przypominam Wam, że słówko **where** znaczy **gdzie**.

Made of- zrobiony z

Have a nice weekend ☺

1. Ed. wczesnoszkolna -

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



Piramida zdrowego żywienia
- zacznij obserwować od dołu



- Najważniejszy jest ruch
- Warzywa i owoce spożywaj do woli – ile chcesz oraz duża 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.....
