

26.03.2020 Temat : Zdrowie na wiosnę

1. Wspólna lektura wiersza *Na zdrowie* i rozmowa na temat utworu: *Co trzeba robić, by być zdrowym? Co trzeba jeść, by być zdrowym? Co to znaczy „być zdrowym jak ryba?” Dlaczego wiosna zachęca nas do dbania o zdrowie?* Wiersz można ilustrować gestami. Zachęcamy również do wspólnego przygotowania zdrowego posiłku, np. sałatki, soku owocowego i przy tej okazji przypomnienia dziecku nazw owoców i warzyw.

<i>Doktor rybka niech nam powie Jak należy dbać o zdrowie! Kto chce prosty być jak trzcina, Gimnastykę dzień zaczyna! Całe ciało myje co dzień Pod prysznicem, w czystej wodzie. Wie, że zęby białe czyste Lubią szczotkę i dentystę!</i>	<i>Pije mleko, wie, że zdrowo Chrupać marchew na surowo. Kiedy kicha czysta chustka Dobrze mu zasłania usta. Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka Na obrazku bez zarazków. Rób tak samo, bo chcesz chyba Tak zdrowy być jak ryba. Na zdrowie, B. Lewandowska</i>
---	---

2. Eksperyment *Brokatowe zarazki* ilustrujący, w jaki sposób zarazki dostają się na nasze dłonie i dlaczego należy często myć ręce:

Potrzebny będzie: brokat (zamiast brokatu użyć można piasku, cukru, soli, drobnej kaszy), krem lub balsam, ręczniki papierowe, chusteczki nawilżane, woda i mydło.

1. Wymieszaj brokat z odrobiną kremu lub balsamu.
2. Wysmaruj rękę swoją lub dziecka powstałą mieszaniną.
3. Wykonaj z dzieckiem guścik dłoni „brudną” ręką– drobinki, które przeniosły się na dłoń drugiej osoby to „zarazki” – bakterie, wirusy.
4. Sprawdź razem z dzieckiem, w jaki sposób najdokładniej usuniesz substancję, czyli „zarazki”, z dłoni. Ręcznikiem papierowym, chusteczkami nawilżonymi czy wodą z mydłem?

<https://www.youtube.com/watch?v=QGRGYhfnpDo>
<https://www.youtube.com/watch?v=K9FGHL9plyA>

3. Aby być zdrowym należy również ćwiczyć, tańczyć, gimnastykować ciało. Oto propozycje ćwiczeń z muzyką:

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>
https://www.youtube.com/watch?v=JDSQIxZ_scY
https://www.youtube.com/watch?v=Twc7suv_Om0