

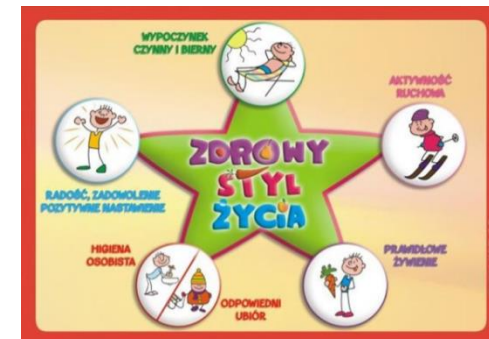


W zdrowym ciele zdrowy duch

Podstawowe elementy zdrowego trybu życia:

zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, regularny wypoczynek, odpowiednie nawodnienie organizmu, radzenie sobie ze stresem, dbałość o higienę, pozytywne nastawienie, udane relacje społeczne.

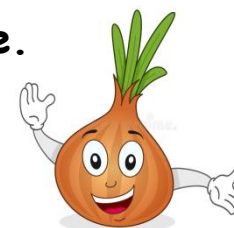
O tych aspektach powinien pamiętać każdy, kto na co dzień chce dbać o swoje zdrowie.



Zachowaj Równowagę

Znany i popularny polski kucharz wziął udział w filmie promującym zasady zdrowego żywienia i aktywność fizyczną. Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia. Obejrzyjcie koniecznie 😊

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



„Na straganie”

Posłuchajcie tego popularnego wierszyka Jana Brzechwy w wersji animowanej. Czy potraficie wymienić wszystkie warzywa jakie występują w tym wierszyku?

<https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPIV8>





Zgadnij, co tak smakuje?

Poproście rodziców, aby na podwieczorek przygotowali Wam niespodziankę: różne kawałki owoców, warzyw lub innych produktów. Waszym zadaniem będzie zawiązać (zamknąć oczy), spróbować i odgadnąć jakie produkty przygotowali Wasi rodzice.



Smacznego!

**Odpowiedz TAK, jeśli opisane zachowanie ma dobry wpływ na zdrowie,
NIE - jeśli ma zły wpływ.**

1. Jem świeże owoce i warzywa.
2. Ubieram się odpowiednio do pogody.
3. Biegam po kałużach w sandałach.
4. Jem dużo słodyczy i chipsów.
5. Po zajęciach dużo czasu spędzam na świeżym powietrzu.
6. Popołudnie spędzam przed telewizorem.
7. Zawsze dbam o porządek.

8. Codziennie piję mleko lub jem przetwory mleczne.
9. Myję ręce przed jedzeniem.
10. Kładę się spać przed godz. 9:00 wieczorem.
11. Myję zęby po każdym posiłku.
12. Każdy dzień zaczynam od gimnastyki.
13. Kąpię się raz w tygodniu.
14. Często piję wodę.



Układ taneczny - „Sałatka owocowa z polewą czekoladową”

Sałatkę przyrządzimy do piosenki "Balada", a do polewy czekoladowej idealnie nadaje się "Chocolate". **Życzymy smacznego tańca!!!**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=125&v=Vkiw9i_mQSo&feature=emb_logo



Zachęcam Was do wykonania pełnej zdrowia dyni lub innych warzyw czy owoców przy pomocy „puchnącej farby”.

Do wykonania pracy potrzebne będą:

- szablon dyni (można go wydrukować lub narysować)
- pianka do golenia
- klej introligatorski (wystarczy klej magik lub wikol)
- farba plakatowa lub barwnik spożywczy
- pędzel
- miseczka



Puchnąca farba jest fantastycznym materiałem do wykonania prac plastycznych.

Nie jest to już tylko zwykłe malowanie. Dzięki takiej farbie możecie uzyskać ciekawy efekt wypukłości. Finał pracy końcowy może być zachwycający!

Klikając na link poniżej otworzycie filmik z dokładną instrukcją wykonania puchnącej farby.

Udanej zabawy!

<https://www.youtube.com/watch?v=yIKlcjt9Bws>



Szablony warzyw i owoców do druku znajdziecie tutaj:

<https://drive.google.com/drive/folders/1hYGuShrzs5so1wiePpdMewD2gx2cjpeQ?usp=sharing>