



# W zdrowym ciele zdrowy duch



Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu.

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało - poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Ruch na świeżym powietrzu może zwiększyć naszą odporność na choroby.

Formy aktywności fizycznej należy dostosować do wieku i kondycji. Ćwiczyć należy także w domu w chwilach wolnych od innych obowiązków. Kiedy jest ciepło, można pływać w jeziorze, grać w piłkę, jeździć na rowerze i na rolkach. Zimą przyjemnie jest jeździć na nartach, łyżwach i sankach.

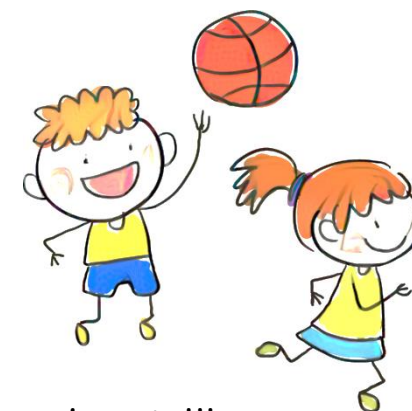


## „Aktywność fizyczna”

Staś i Ola zapraszają Was na film.

Dlaczego codzienna aktywność fizyczna jest dla nas tak ważna?

<https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY>



## „WIELKIE PORUSZENIE” - piosenka dla dzieci

Świetna piosenka dla dzieci, która zachęca do ruchu i sportu. Bo sport to zdrowie!!!

Zacznijcie więc codzienny trening już dziś :)

[https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt\\_n9Is](https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is)

Obejrzyjcie film animowany z serii „Bolek i Lolek” pod tytułem „Sportowcy”

<https://www.youtube.com/watch?v=m8rWku1X4SU>



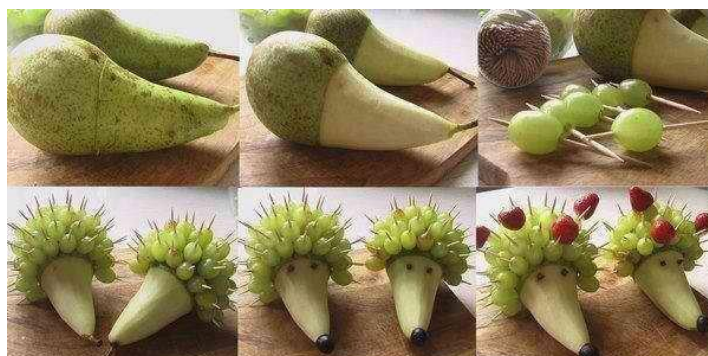
Zapraszamy Was do rozwiązania Quizu.  
Potrafisz nazwać 30 dyscyplin sportowych?

<https://samequizy.pl/potrafisz-nazwac-30-dyscyplin-sportowych/>



Najwięcej radości dają zabawy zrobionymi przez siebie zabawkami 😊  
Zobaczcie, jak wykonać w domu grę „Piłkarzyki”:

<https://kreatywnymokiem.pl/jak-wykonac-w-domu-gre-pilkarzyki/>



## OWOCOWY JEŻ

Gruszkę umyjcie i obierzcie ją do połowy.  
Na wykałaczki nabijcie winogrona i wbijcie je  
w gruszkę. Oczka możecie zrobić z ziarenek  
pieprzu lub goździków. Możecie użyć również  
innych, ulubionych owoców.

Fajny pomysł i łatwy w wykonaniu 😊



Pozdrawiamy wszystkie dzieci 😊 Niech Wam z nami czas tu leci.  
Dziś bez żadnych ograniczeń zabieramy się do ćwiczeń.  
Róbcie wszystko tak jak my, byście mieli słodkie sny !



Nie zapominajcie o codziennej aktywności fizycznej. Zapraszamy Was na gimnastykę w domu „na wesoło” 😊

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

# ZAGADKI O ZDROWIU

Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -  
w co należy schować nos?

Jedna jęczmienna, druga gryczana,  
a trzecia mianą jest nazywana.  
Takie drobniutki ziarna zbożowe  
zjadają dzieci, gdy chcą być zdrowe.

Każdy z nas, póki nieduży  
Tylko ich dwadzieścia ma.  
Choć wypadną, będą nowe  
i to aż trzydzieści dwa.

Schowata się w tubie, używać jej lubię,  
a i mała szczotka chętnie się z nią spotka.

Ja jestem Twój przyjaciel,  
ja ci wypocząć daję.  
Przychodzę wraz ze zmierzchem,  
znikam, gdy słońce wstaje.

Spogląda z wysoka na kurki, na wannę.  
Gdy go używasz - udaje fontannę.



Dwie pomocnice małe służą Ci życie całe.  
Są pracowite, a przy tym lubią często być myte.

Chociaż mam zęby, to nic nie jadam,  
tylko splecione włosy układam.

Leczy wszystkich ludzi,  
odwiedza też chore dzieci.  
Chodzi w białym fartuchu.  
Kto to jest? Czy wiecie?



Gdy Cię katar nie łapie to rzecz można chyba,  
że masz dużo szczęścia - zdrow jesteś jak .....



Ten biały napój daje zdrowie.  
Nie możesz zgadnąć?  
Kotek Ci powie



Skoki, biegi, gimnastyka  
wspólną nazwę mają.  
Jak je wszystkie razem  
ludzie nazywają?



Z kranu srebrną strugą biegła długo, długo.  
Napełniła pół wanny, będzie kąpiel dla Anny.

My wzmacniamy Twoje siły, zdrowie ochraniaamy.  
My w owocach i jarzynach najchętniej mieszkamy.



Przyjemnie pachnie, ładnie się pieni.  
Brudne ręce w czyste zamieni.