



# W zdrowym ciele zdrowy duch



## Smaczne zadanie 😊

Z produktów dostępnych w Waszych kuchniach możecie stworzyć małe arcydzieła. Dzięki tym prostym pomysłom, możecie urozmaicić codzienne śniadanie, sprawić by było zdrowe, rozbudzając jednocześnie swoją wyobraźnię.

Do kanapek najlepiej użyć pieczywa pełnoziarnistego, dobrej jakości wędlin, ser i bardzo dużą ilość warzyw, z których można uzyskać kolory tęczy 😊

Zapraszamy do inspirowania się pomysłami:



Zrobię dzisiaj sam kanapki: smaczne, kolorowe. Podam mamie na śniadanie, potem tacie zrobię. Już na kromce serek leży i rzodkiewka słodka. Jeszcze szynki 2 plasterki, dam też pomidorka. Takie pyszne te kanapki! Że aż cieknie ślinka. Każda zdrowa, kolorowa. Cieszy się rodzinka.



Przygotuj śmieszna zdrową kanapkę lub przekąskę.

Zrób jej zdjęcie i wyślij na adres: [joatry.904@edu.erzeszow.pl](mailto:joatry.904@edu.erzeszow.pl)

Czekamy na Wasze smaczne i zdrowe pomysły.

Każde dziecko o tym wie: Chcesz być zdrowy - ruszaj się!  
Sport to bardzo ważna sprawa. Są reguły, jest zabawa.  
Jest dyscyplina co nie miara, część z nich nowa, a część stara.  
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich, od antycznych igrzysk greckich,  
poprzez dzieje, poprzez lata, aż do współczesnego świata.  
Każdy znajdzie coś dla siebie. Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.  
Może rolki, koszykówka, rower, piłka lub siatkówka,  
szachy, judo czy pływanie, taniec, skoki, żeglowanie,  
biegi, sanki i łyżwiarstwo, hokej, snowboard czy narciarstwo?  
Może tenis lub karate? Namów mamę, siostrę, tatę.  
Również dla twojego brata dobrodziejstwa sportów świata:  
refleks, sprawność, orientacja, walka i rywalizacja.  
Ważna jest też ta zasada (to zaleta jest, nie wada):  
Nie są ważne tu medale, lecz jak ćwiczysz - czy wytrwale,  
czy szanujesz przeciwnika?  
Jaki jesteś, stąd wynika! Sport nauczyć może wiele.  
**Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,**  
a z wszystkiego jedna racja: **Górną sport i rekreacja!**

## Piosenka o sprzątanu domu

<https://www.youtube.com/watch?v=imoS6Wkr04w>

## Zadanie na dziś:

Posprzątaj swój pokój - poukładaj w szafie ubrania, uporządkuj biurko, posegreguj zabawki, odkurz i powycieraj kurze. Przewietrz pokój.... Prawda, o ile przyjemniej bawi się w posprzątanym pokoju?

## Zapraszamy Was na wesołą zabawę i ćwiczenia przy piosenkach:



### „Skaczemy, biegniemy”

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

### „Kto jak skacze”

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

### „Duży i mały skok”

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

### „Najpierw skłon”

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)

**"To wie każdy zuch - w zdrowym ciele zdrowy duch".**

[https://www.youtube.com/watch?v=U700Kkx\\_SRc](https://www.youtube.com/watch?v=U700Kkx_SRc)



# QUIZ O ZDROWIU NA WESOŁO 😊

**Posiłek, który jemy między obiadem, a kolacją?**

1. Poobiednik
2. Przedkolacnik
3. Podwieczorek

**Gdzie mieszkają witaminy?**

1. W słodyczach
2. W powietrzu
3. W owocach i warzywach

**Najwięcej witamin mają jarzyny:**

1. Surowe
2. Zaduszone
3. Gotowane

**Co należy zrobić przed snem?**

1. Włączyć telewizor
2. Umyć się
3. Zobaczyć księżyc na niebie

**Żeby być zdrowym trzeba:**

1. Uprawiać sport
2. Siedzieć przed telewizorem
3. Grać na komputerze



**Gdy mam katar, to:**

1. Wycieram nos w rękaw
2. Nie wycieram nosa wcale
3. Używam chusteczki

**Nasze zęby leczy:**

1. Szczękowiec
2. Stomatolog
3. Zębowiec



**Pierwsze śniadanie:**

1. Dostarcza energii na cały dzień
2. Jest ważne tylko w zimie
3. Można go nie jeść

**Kto źle widzi powinien iść do:**

1. Optymisty
2. Okulisty
3. Oczologa



**Ubieramy się odpowiednio do:**

1. Przyrody
2. Przygody
3. Pogody

**Aby mieć zdrowe zęby należy:**

1. Często się uśmiechać
2. Pić mleko
3. Dużo jeść

