



Drodzy rodzice, drogie dzieci!

Tradycyjnie już witamy się z Wami w kolejnej odsłonie naszej wirtualnej świetlicy. Mamy nadzieję, że korzystacie z tego, co dla Was przygotowujemy. W tym tygodniu chcemy Wam zaprezentować temat:

Żyj zdrowo- kolorowo"

1! 2! 3! START!

❖ Na początek chcemy Wam przekazać garść informacji o zdrowym odżywianiu. Wiecie dobrze, że to, co jemy ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Poznajcie niektóre z zasad zdrowego żywienia.

7 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA



1. UZUPEŁNIAJ NIEDOBORY WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH W ZMĘCZONYM ZIMĄ ORGANIZMIE.



2. WYBIERAJ PRODUKTY UPRAWIANE NATURALNIE, DOSTĘPNE W DANYM OKRESIE I NIEPRZETWORZONE.



3. ZACZNIJ DZIEŃ OD PEŁNOWARTOŚCIOWEGO ŚNIADANIA, IKTÓRE ZAPEWNI ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ



4. JEDZ WARZYWA I OWOCE 5 RAZY DZIENNIE - NAJLEPIEJ NA SUROWO, MAJĄ WTEDY WIĘCEJ WITAMIN.



5. WYBIERAJ NAJZDROWSZE FORMY OBRÓBKII TERMICZNEJ POTRAW - NAJLEPIEJ GRILLOWANIE LUB PIECZENIE



6. ZASTĄP SŁODYCZE OWOCAMI. NAJLEPSZE BĘDĄ OWOCE DOSTĘPNE SEZONOWO.



7. SPOŻYWAJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ PŁYNÓW. OPRÓCZ WODY, TAKŻE HERBATKI ZIOŁOWE ORA ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI.

- ❖ Z czym Wam się kojarzą piramidy? Piasek, Egipcscy faraonowie? A znacie taką piramidę, która nie leży w Egipcie i nie należy do faraona? Jest to PIRAMIDA ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: <https://ncez.pl/>

- ❖ Zapraszamy Was na spotkanie ze znanym kucharzem, autorem książek kucharskich i prezenterem telewizyjnym **Pascalem Brodnickim**. W swoim filmiku zachęca wszystkie dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia.



- ❖ Posłuchajcie również mądrych i zabawnych opowiadań o świecie warzyw czytanych przez Martę Kielczyk- znaną dziennikarkę i prezenterkę telewizyjną.

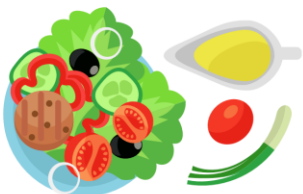


❖ A teraz przeniesiemy się do roku szkolnego 2012/2013. Wtedy nasza szkoła brała udział w konkursie „Zdrowo najedzeni” organizowanym przez Tesco dla szkół. Uczniowie naszej szkoły przygotowali 2-minutowy filmik prezentujący praktyczne zastosowanie zasad zdrowego odżywiania. Opiekunem tego przedsięwzięcia był p. **Wacław Bachman**. Współpracowali z nim p. **Anna Kuźma**, p. **Dorota Motyka** i ks. **Stanisław Joneczko**.

A oto efekt pracy uczniów i nauczycieli naszej szkoły.
Obejrzyjcie!



CO MOŻEMY ZROBIĆ DLA SWOJEGO ZDROWIA W CZASIE PANDEMII COVID-19 I DOMOWEJ IZOLACJI ?



Jedz urozmaicone, dobrze zbilansowane posiłki. Połowę tego co jesz powinny stanowić warzywa i owoce.



Jedz regularnie i uważnie. Zaplanuj zdrowe posiłki. Nie pojadaj.



Dbaj o nawodnienie organizmu. Pij odpowiednią ilość płynów.



Dbaj o higienę. Myj często ręce wodą z mydłem - minimum 20 sek. lub płynem dezynfekującym o zawartości 70% alk. Nie dotykaj rękami okolic ust, oczu i nosa. Dbaj o higienę w kuchni.



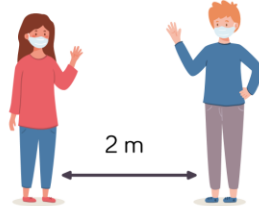
Bądź aktywny w domu. Ruch jest bardzo ważny dla zdrowia.



Wysypiaj się.



Stosuj się do zaleceń z oficjalnych źródeł informacji.



Utrzymuj zalecany dystans 2 m pomiędzy osobami.



Utrzymuj kontakty z bliskimi on-line lub telefonicznie.



Zadbaj o relaks.

❖ Czas wykorzystać zdobytą wiedzę na temat zdrowego odżywiania. Wiosną i latem nie trudno o warzywa i owoce. Spróbujcie więc zrobić rodzinną wiosenną sałatkę, która będzie zawierać wiele witamin i wartości odżywczych. A może macie swój ulubiony przepis na zdrową sałatkę? Przygotujcie ją na kolację albo śniadanie w tym tygodniu. Zachęcamy.

Letnia, chrupiąca i błyskawiczna w przygotowaniu sałatka z mozzarellą, kalarepą i pomidorami z dodatkiem grzanek i sosu czosnkowego to pyszna propozycja na każdą okazję do pracy, na śniadanie czy kolację.



❖ Sprawdźcie swoją wiedzę na temat zdrowego stylu życia. Spróbujcie swoich sił rozwiązując quizy, krzyżówki online. Linki znajdują się poniżej.



<https://learningapps.org/903795>

<https://learningapps.org/11066349>

<https://learningapps.org/1485697>

<https://quizizz.com/join/game/U2FsdGVkX1%252B%252BaPk0MPorBIKBII4OjNbEJluzkbF9aRybXkr1U1OpZaWWs1Hvhl%252Bx?gameType=solo>



- ❖ W piramidzie zdrowia, którą poznaliście, ważną rolę odgrywa aktywność ruchowa. Jest ona niezbędna w prowadzeniu zdrowego stylu życia. Poniżej przedstawiamy kilka propozycji na aktywne spędzenie wolnego czasu. Pamiętajcie, aby wszystkie ćwiczenia wykonywać pod nadzorem osoby dorosłej.





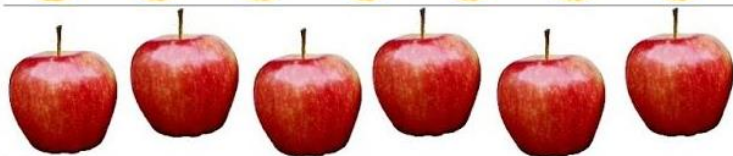


❖ Może teraz poćwiczmy owocowe liczenie?

Policz owoce po lewej stronie i zakreśl odpowiednią liczbę po stronie prawej.



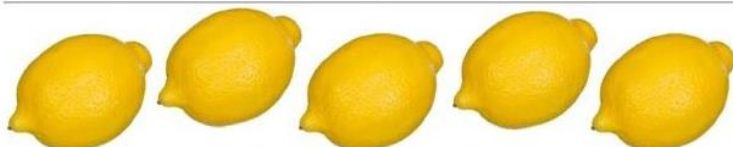
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



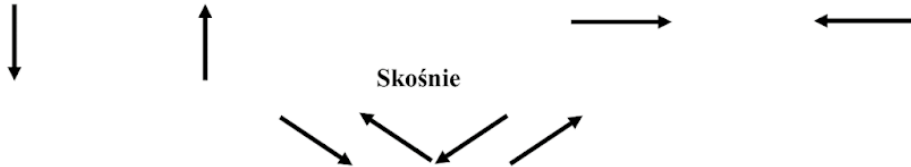
1 2 3 4 5
6 7 8 9 10

❖ **Wykreślanka z owocami to dobry sposób na poznanie nowych nazw.**

Kierunki odczytywania wyrazów w poniższych wykreślankach:

Pionowo „z góry na dół” i „z dołu do góry”

Poziomo „z lewej do prawej” i „z prawej do lewej”



Polecenie: Znajdź nazwy owoców – otocz je pętlą.



B	R	J	K	M	C	W	S	I	M
A	K	N	Y	R	A	D	N	A	M
N	Z	U	H	G	T	W	L	Ś	K
A	J	C	D	S	T	I	K	L	B
N	A	Z	Ń	C	N	U	I	I	A
P	B	E	R	A	Y	C	W	W	I
M	Ł	N	T	S	R	H	I	K	N
P	K	A	D	O	G	A	J	A	Ś
Z	O	W	M	D	W	J	M	D	I
A	N	A	N	A	S	I	P	O	W
G	R	U	S	Z	K	A	L	Z	P



- ❖ Jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej na temat zdrowego sposobu życia to odsyłamy Was do bardzo ciekawego portalu dla „ekologicznie i zdrowo zakręconych”. Znajdziecie tam mnóstwo propozycji, jak zadbać o siebie, o swoje zdrowie.



www.aktywniepozdrowie.pl

- ❖ Żegnamy się z Wami fraszką napisaną w ramach akcji „Zdrowo najedzeni” **TESCO DLA SZKÓŁ**

„Poszukiwany-poszukiwana”

**Na żarty owocowo i na żarty jarzynowo –
cicho w kącie siedział.**

**Że poszukiwanym wzorem był –
o tym nic nie wiedział.**

**Pokaż się innym zdrowo na żarty
i zachęć do jedzenia:**

**dużo owoców i jarzyn też
ze zdrowiem żartów nie ma!**

Autor: Dorota Motyka

Do zobaczenia !

