

**15.04.2020 r.**

**ŚRODA: NIECH KAŻDY NAM WIERZY: O HIGIENĘ I  
ZDROWIE DBAMY JAK NALEŻY!**

- 1. Wysłuchaj wiersza B. Szelałowskiej „Dbajmy o zdrowie”**  
*(przeczytanego przez Rodzica lub wysłuchanego w nagraniu  
umieszczonym na profilu facebookowym „Małe Przedszkole i Żłobek”).*

„Mama, tata, babcia, wujek...  
Każdy ci to zgodnie powie:  
czy to zima, czy też lato,  
zawsze trzeba dbać o zdrowie!  
Jeść warzywa i owoce,  
o higienę także dbać!  
Często się gimnastykować,  
bo niezdrowo w miejscu stać!  
I ubrania też są ważne:  
źle się przegrzać, zmarznąć źle!  
Zimą nośmy rękawiczki,  
ale latem to już nie!  
Nikt z nas nie lubi chorować,  
więc nie dajmy się chorobie!  
Ruch, higiena, sen potrzebny!  
I to właśnie da nam zdrowie”.

## **2. Rozmowa na temat sposobów dbania o zdrowie.**

- W jaki sposób należy dbać o zdrowie?
- Kiedy należy nosić rękawiczki?
- Dlaczego jest ważne, abyśmy dużo się ruszali?
- Co powinniśmy jeść, aby być zdrowym?
- W jaki sposób powinniśmy dbać o nasze zęby?
- W jaki sposób trzeba dbać o higienę ciała?

## **3. Zabawa dydaktyczna - dokończ zdania.**

Zadaniem dziecka jest dokończyć zdania tak, aby się rymowały.

**Witaminki, witaminki dla chłopczyka i... (dziewczynki).**

**Myję zęby, bo wiem dobrze o tym: kto ich nie myje, ten ma... (kłopoty).**

**Bo to bardzo ważna rzecz, żeby zdrowe zęby... (mieć).**

**Mydło wszystko umyje, nawet uszy i... (szyję).**

## **4. Obejrzyj obrazki. Powiedz, co robią dzieci. (Załącznik 1)**

Rysuj po śladach tych kół, w których są przedstawione sytuacje dbania przez dzieci o zdrowie (jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, powiedz jakie to są sytuacje).

## **5. Zabawa - gimnastyka ważna sprawa.**

Rodzic mówi tekst, a dziecko ilustruje go ruchem.

*Głowa, szyja, brzuch, kolana,*

*gimnastyka już od rana.*

*Ręce w górę, skłon głęboki,*

*rozglądamy się na boki.*

*Teraz wszyscy usiądziemy*

*i przez chwilę odpoczniemy.*

## 6. Karta pracy: Zdrowie. (Załącznik 2)

Pokoloruj rysunki tych produktów, których spożywanie służy zdrowiu. Policz, ile ich jest. Pokoloruj kostkę z odpowiednią liczbą kropek (*jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, zrób to na komputerze bez kolorowania, powiedz, jakie produkty służą zdrowiu i wskaż kostkę z odpowiednią liczbą kropek*).

## 7. „W łazience”- rozwiąż zagadki.

Służy do picia, służy do mycia.

Bez niej na ziemi nie byłoby życia. (*woda*)

Przyjemnie pachnie, dobrze się pieni,  
a brudne rączki w czyste zamieni. (*mydło*)

Czasem jest biała i siedzi w tubie,  
zęby nią czyścić bardzo lubię. (*pasta do zębów*)

Duży lub mały jest w każdej łazience,  
kiedy skończysz mycie, wytrze ci ręce. (*ręcznik*)

Pieni się płyn z butelki. Zamienia się w bąbelki.  
Nieraz głowę ci zmywa. Czy wiesz jak się nazywa? (*szampon*)

Długa i wąska z krótkimi włoskami.  
Wesoło płąsa pomiędzy zębami. (*szczoteczka do zębów*)

Dziurki w niej, jak w serze. Żyła w morzu na dnie.  
Do wanny ją bierzesz, bo umie myć ładnie. (*gąbka do mycia*)

## 8. Karta pracy: Lekarstwa. (Załącznik 3)

Policz syropy na półce po lewej stronie, a potem po prawej stronie. Ile jest ich razem? Narysuj tyle samo syropów na dolnej półce. Tak samo policz tubki z maściami i wykonaj rysunek. Gdzie można kupić lekarstwa? *(jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, zrób to na komputerze bez rysowania - tylko policz)*

## 9. Prawidłowe mycie rąk.

Przyjrzyj się obrazkom, umyj ręce według poniższych wskazówek.



## Załącznik 1

Rysuj po śladach tych kół, w których są przedstawione sytuacje dbania przez dzieci o zdrowie (jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, powiedz jakie to są sytuacje).





## Załącznik 2

Pokoloruj rysunki tych produktów, których spożywanie służy zdrowiu. Policz, ile ich jest. Pokoloruj kostkę z odpowiednią liczbą kropek (jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, zrób to na komputerze bez kolorowania, powiedz jakie produkty służą zdrowiu i wskaż kostkę z odpowiednią liczbą kropek).



### Załącznik 3

Policz syropy na półce po lewej stronie, a potem po prawej stronie. Ile jest ich razem? Narysuj tyle samo syropów na dolnej półce. Tak samo policz tubki z maściami i wykonaj rysunek. Gdzie można kupić lekarstwa? *(jeśli nie masz możliwości wydrukowania tej karty, zrób to na komputerze bez rysowania tylko policz)*





## Dodatkowe karty pracy (dla chętnych)

To są listki witamin. Powiedz, ile witamin zjedzono z pierwszego, drugiego, szóstego listka.



Jak myślisz, co dolega Olkowi, a co Adzie?

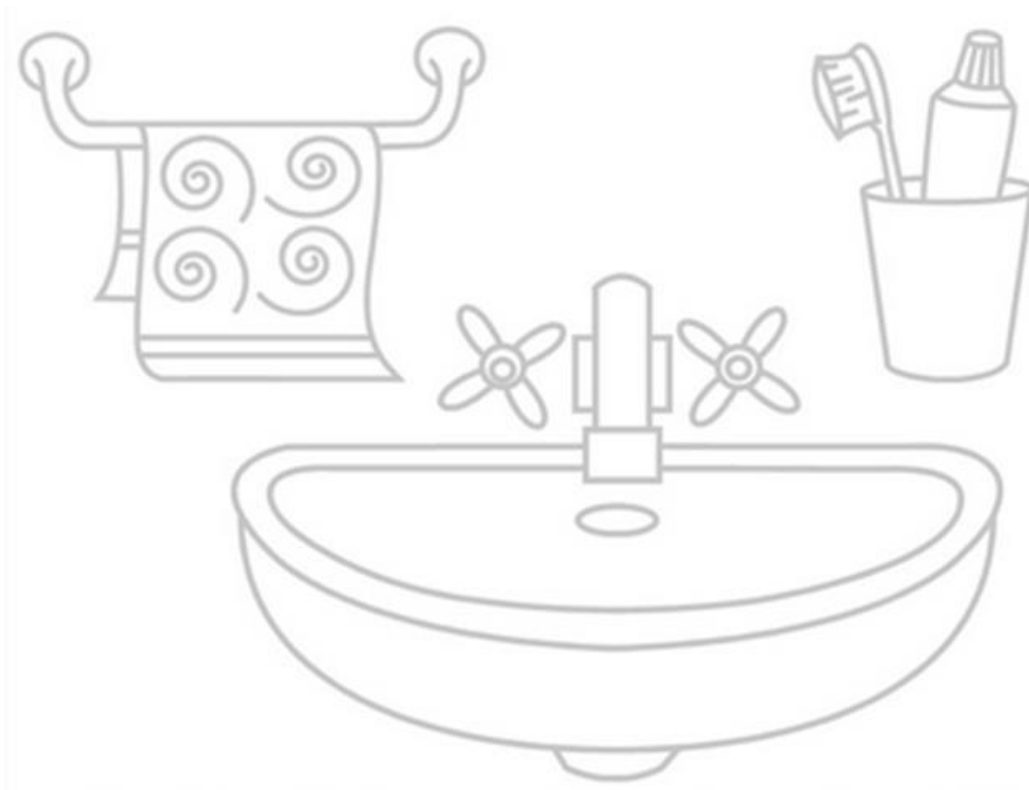


tabletki



plaster

Rysuj po śladach i pokoloruj rysunek.



Nazwij to, co jest przedstawione na zdjęciach. Określ pierwszą głoskę w każdej nazwie. Jeśli potrafisz, połącz pierwsze głoski z nazw zdjęć. Co otrzymałeś? Narysuj to w pustej ramce.

