Środa, 15.04.2020

Temat: Apetyt na zdrowie- zdrowy tryb życia.

I. Dzisiaj mamy temat o ćwiczeniach fizycznych. Dla Ciebie są one szczególnie ważne bo dużo czasu spędzasz na siedząco. Obejrzyj z Mamą film i wykonaj pod kontrolą ćwiczenia z filmu https://youtu.be/ggxcD6IozNc

II. Obejrzyj obrazki, nazwij ćwiczenia:

1.

2 .

3.

4.

5.

6.

III. Przeczytaj nazwy ćwiczeń:

wymachiwanie ramionami—podnoszenie ciężarków—rozciąganie ramion—masaż nóg
gra w tenisa—rzucanie i łapanie piłki

IV. Dobierz nazwy ćwiczeń do odpowiedniego numeru obrazka. Przepisz do zeszytu.

1-.....
2-.....
3-.....
4-.....
5-.....
6-.....

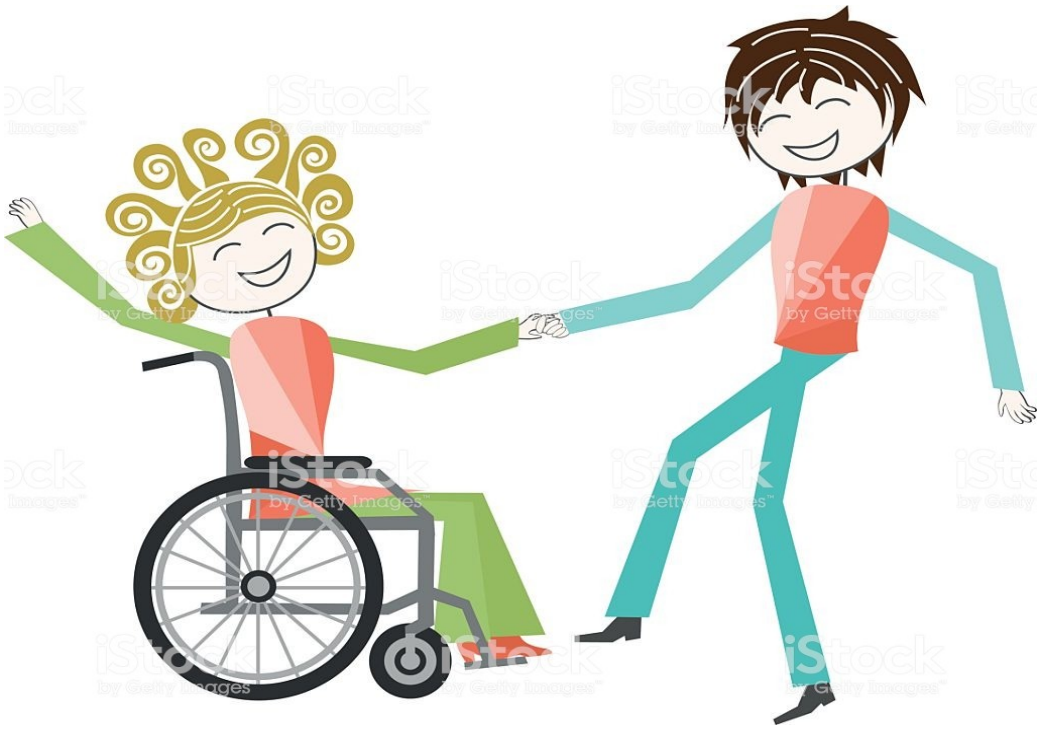
III. Przeczytaj i przepisz zdanie do zeszytu:

Powinniśmy zmniejszyć ilość czasu spędzonego przed komputerem lub telewizorem a zwiększyć ilość ćwiczeń fizycznych.

IV. Przypomnij sobie przykłady mnożenia po 1, 2 i 3. Przepisz i oblicz w zeszycie według wzoru, możesz liczyć na konkretach:

1+1=2x1=2	1+1+1=3x1=	1+1+1+1=_x_=	1+1+1+1+1=_x_=
2+2=2x2=4	2+2+2=_x2=	2+2+2+2=_x_=	2+2+2+2+2=_x_=
3+3=2x3=	3+3+3=_x3=	3+3+3+3=_x_=	3+3+3+3+3=_x_=

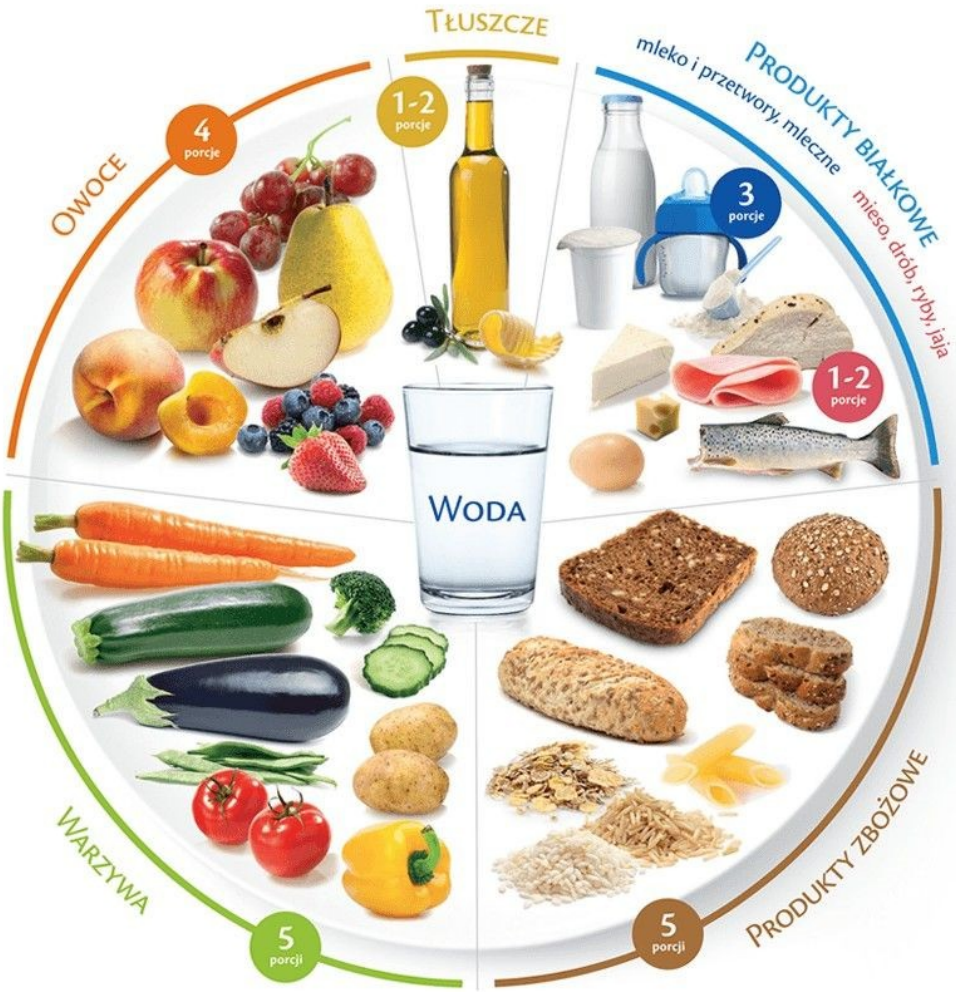
- **Pamiętaj: bądź aktywna fizycznie! Wykonuj proste ćwiczenia fizyczne. Baw się piłką, rozciągaj mięśnie ramion i tułowia najlepiej w rytm ulubionej muzyki☺**



Czwartek, 16.04.2020

Temat: Zasady zdrowego odżywiania.

I. *Obejrzyj modelowy talerz żywieniowy.*



II. *Odpowiedz na pytania, dokończ odpowiedzi i przepisz do zeszytu:*

1. Co jest na środku talerza?

Na środku talerza jest.....

2.Które produkty żywieniowe zajmują największe części talerza?

Największe części talerza zajmują.....

3. Które produkty żywieniowe zajmują najmniejszą część talerza?

Najmniejszą część talerza zajmują.....

4. Jakich produktów nie ma wcale na talerzu?

Na talerzu wcale nie ma .....

III. Przeczytaj i zapamiętaj. Jeśli chcesz możesz przepisać do zeszytu:

Woda jest niezbędna do życia. Najwięcej powinniśmy zjadać warzyw i produktów zbożowych a najmniej tłuszczy. Z diety możemy wyeliminować cukier i słodycze.

IV. Przepisz i oblicz w zeszycie, możesz liczyć na konkretach:

4+4=2x4=8	4+4+4=3x4=	4+4+4+4=4x4=	4+4+4+4+4=5x4=
5+5=2x5=	5+5+5=3x5=	5+5+5+5=_x_=	5+5+5+5+5=_x_=

V. Przygotuj koktajl owocowy według przepisu umieszczonego w linku na zajęciach kulinarnych. Smacznego ☺

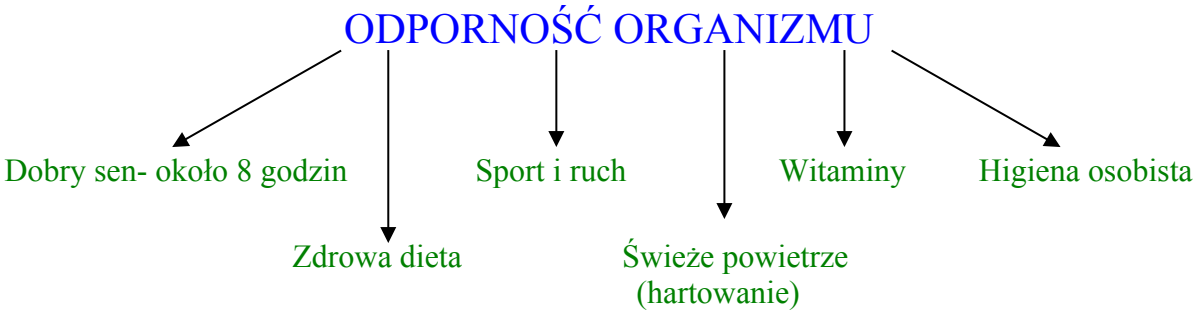
Piątek, 17.04.2020

Temat: Wzmacniamy naszą odporność.

I. Przepisz do zeszytu, co to jest odporność

Odporność to zdolność do ochrony organizmu przed infekcjami i chorobami. Badaniem odporności zajmuje się immunologia.

II. Co wzmacnia naszą odporność? Z pomocą Mamy przerysuj diagram do zeszytu.



Pamiętaj, że teraz jest szczególny czas, kiedy musimy na siebie uważać. Dbaj o odporność, wysypiaj się, pij dużo ciepłej wody (1 szklankę rano na czczo i 7 w ciągu dnia), często wietrz pomieszczenia w których przebywasz, jedz dużo warzyw i owoców. Dbaj o higienę, noś maseczkę i rękawiczki ochronne, często relaksuj się podczas ulubionych zajęć np. śpiewaj, rysuj, maluj, czytaj książki.

III. Przepisz działania według wzoru:

*** ***	** ** ** **	**** ****	***** *****
3+3=2x3=	**2+2+2+2=_x_=**	**4+4=_x_=**	**__+__=__x__=**

To wszystkie zadania na ten tydzień. Pozdrawiam serdecznie i życzę zdrowia ☺