

Zdrowy tryb życia.

1. Wysłuchanie wiersza Iwony Rup pt. „Dbamy o zdrowie”.

*Zdrowie to jest ważna sprawa,
a więc o nie wszyscy dbamy.
Wiele warzyw i owoców
z apetytem zajadamy.*

*Jemy sery i jogurty,
sportem też się zajmujemy...
Uśmiechamy się do wszystkich,
no bo zdrowi być pragniemy.*

3. „Jak dbać o zdrowie”

Wykonanie ćwiczenia z książki „Trampolina pięciolatka”- Karty Pracy 4 str.10-11.

4. „Do kogo udam się po pomoc?”- utrwalenie zawodów związanych ze służbą zdrowia.

Wiemy już jak dbać o zdrowie. A co należy zrobić, kiedy zachorujemy?
Posłuchaj zagadek i spróbuj odgadnąć, kto może nam pomóc kiedy zachorujemy.

*Wyciągnie stetoskop i z uśmiechem obsłucha.
Zajrzy do gardła, zajrzy do ucha.
Stanąć na nogi zawsze ci pomoże.
O kim mówimy? O panu... (doktor)*

*Kiedy oko boli cię
lub zaczynasz widzieć źle,
wtedy idź do specjalisty,
czyli do... (okulista)*

*Sprawdzi stan twojego uzębienia.
Sprawi, by uśmiech na buzi promieniał. (stomatolog)*

5. „Ostrożnie z lekami”.

Rodzic pokazuje Dziecku opakowania po syropach, tabletkach itp. Pyta Dziecko, czy wie, kiedy są nam potrzebne leki. Wyraźnie podkreśla, że **NIE WOLNO** zażywać lekarstw samodzielnie bez kontroli osób dorosłych i zaleceń lekarskich.

Tylko rodzice czy opiekunowie, po konsultacji z lekarzem, mogą je podawać dzieciom.

6. „**Tak czy nie?**” – Zadaniem dziecka jest wskazanie czy zdanie jest prawdziwe (odpowiada TAK), czy fałszywe (odpowiada NIE). Np.:

- *Kasię boli ząb, bo je zbyt dużo słodczy.*
- *Basia nie choruje, bo ubiera się odpowiednio do pogody.*
- *Często ćwiczę, aby cieszyć się dobrym zdrowiem.*
- *Jem owoce i warzywa, bo mają dużo witamin.*

7. „**Smutny ząb**”- wykonanie ćwiczenia z książki „**Trampolina pięciolatka**”- **Karty Pracy 4 str.12.**

8. „**Rzuć, policz i wygraj**”. - dla chętnych propozycja zabawy z rodzicami :)

Rzuć kostkami, dodaj i pokoloruj

Zasady gry:

1. Rzuć dwoma kostkami.
2. Dodaj do siebie wyrzucone liczby.
3. Pokoloruj wynik.

Dwóch graczy:

Każdy z graczy wybiera kolor.
Zwycięzcą jest ten, który będzie miał więcej pokolorowanych obrazków w swoim kolorze.

