

## Jak dbamy o zdrowie ?

1. Rozmowa na temat sposobów dbania o zdrowie:
  - Jak się czujesz, gdy jesteś chory ?
  - Jak się czujesz, gdy jesteś zdrowy ?
  - Co robimy, gdy jesteśmy chorzy ?
  - Kto nam wtedy pomaga ?
  - Jak możemy dbać o swoje zdrowie ?
  - Czego powinniśmy dużo jeść, żeby być zdrowymi ?
  - Czego nie należy jeść zbyt często ?
  - Co powinniśmy robić, żeby się lepiej czuć ?
2. „ Co służy naszemu zdrowiu ?” – oglądanie ilustracji.

### ZDROWE ODŻYWIANIE



## WŁAŚCIWA ILOŚĆ SNU



## DUŻO RUCHU



## DBANIE O HIGIENĘ



## MYCIE ZĘBÓW



## UBIERANIE SIĘ STOSOWNIE DO POGODY



3. Zabawa pantomimiczna „Dbamy o zdrowie”. Zadaniem dzieci jest za pomocą ruchu pokazać czynności, które pomagają nam w dbaniu o zdrowie. Zadaniem rodzica jest odgadnąć, jaką czynność pokazuje dziecko. Role mogą się zmieniać.
4. Praca plastyczna „Wesołe owoce i warzywa”. Zadaniem dzieci jest wyklejenie plasteliną wybranych przez siebie konturowych obrazków owoców i warzyw (do wyboru jabłko, banan, marchewka lub ogórek). Dzieci mogą dokleić, dorysować oczy, buzię, nos, ręce i nogi, aby powstały „wesołe owoce i warzywa” .







