



## Zdrowo się odżywiamy.



### Witajcie po dłuższej przerwie!

1. Zastanówcie się: Jakie są Wasze ulubione potrawy? Co to znaczy zdrowo się odżywiać? Dlaczego należy się zdrowo odżywiać? Czy żywność, którą spożywamy musi być świeża? Czy zawsze jecie śniadanie? Ile razy dziennie jecie posiłki? Czy lubicie soki wyciskane ze świeżych owoców?
2. Otwórzcie naszą Czytanke na stronie 74. Przeczytajcie samodzielnie wiersz „Witaminowe abecadło”. Wyjaśnijcie czym są naturalne witaminy? Dlaczego należy jeść produkty zawierające witaminy? Wymieńcie nazwy produktów, które zawierają kolejno witaminy A, B, C, D. **Nauczcie się pięknie czytać wiersz.**
3. Otwórzcie karty ćwiczeń na stronie 75. W zadaniu 5 – musicie dopisać do każdej witaminy po trzy produkty, w których ona występuje. W zadaniu 4 – odgadnijcie zaszyfrowany wyraz, a następnie uzupełnijcie nim zdanie. W zadaniu 6 – połączcie litery w kolejności alfabetycznej i pokolorujcie rysunek.
4. Obejrzyjcie **PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA** – [załącznik nr 1](#).

**Wyjaśnienie:** Piramida Zdrowego Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Na jednym obrazku streszcza najważniejsze zasady komponowania codziennego jadłospisu. Piramida w swojej podstawie (na samym dole) zawiera aktywność fizyczną oraz żywność, która jest podstawą zdrowego stylu życia i warto zwiększać jej udział na swoim talerzu. Czym wyższy szczebel piramidy - tym zalecana ilość żywności jest mniejsza. Widzicie, że najwięcej powinniśmy uprawiać aktywności fizycznej, następny szczebel piramidy to warzywa i owoce, potem produkty zbożowe, nabiał, produkty białkowe, a na końcu tłuszcze, których powinniśmy spożywać jak najmniej.

5. W kartach ćwiczeń do zadania 1 - wytnijcie z Wycinanki (str.103) zdjęcia przedstawiające różne produkty spożywcze, a następnie naklejcie je w odpowiednich miejscach dzieląc je na produkty zdrowe i niezdrowe. W zadaniu 2 - przeprowadźcie chłopca przez labirynt tak, aby ominął wszystkie niezdrowe smakołyki i dotarł do babci, która czeka ze zdrowym posiłkiem.





6. W naszej Czytance na stronie 75 przeczytajcie i obejrzyjcie „Tygodniowy plan śniadaniowy Marty i Antka”. Zastanówcie się: Dlaczego jedzenie drugiego śniadania jest tak ważne? Jakich produktów należy unikać, czym je można zastąpić?

7. Wykonajcie jadłospis na cały dzień: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja, w formie plakatu. Możecie do tego wykorzystać gazetki reklamowe z różnych sklepów (wytnijcie ilustracje i przyklejcie), a jeżeli ich nie macie to namalujcie produkty kredkami.



Czas na zadania matematyczne!

8. Otwórzcie matematyczne karty ćwiczeń na stronie 79. Przeczytajcie uważnie polecenia do zadania 1 i 2 i wykonajcie je.

9. Przygotujcie podręcznik do matematyki i zeszyt w kratkę. Otwórzcie go na stronie 87. W zeszyte zapiszcie w nowej linijce temat:

Powtarzamy wiadomości.

Następnie przepiszcie z podręcznika działania z zadania 3 i obliczcie je.

Wykonajcie również zadania: 4, 5 i 6 z podręcznika, wpisując rozwiązania do zeszytu.

### *Zadanie specjalne*

#### **Kochani!**

Jak doskonale wiecie, 23 czerwca przypada Święto Taty. Mam dla Was propozycję! **Wykonajcie dla swojego taty laurkę** według własnego pomysłu lub możecie skorzystać z tych pomysłów:

<https://www.youtube.com/watch?v=uD-lbKBVDzo>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Dsm5lh7AOQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=jmQz8sbShp4>

<https://www.youtube.com/watch?v=U6328lqsjE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1lgCL4jGP2Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=otjMhpZvKQO>





Pracę należy wykonać na kartce z bloku rysunkowego, format A4, technika dowolna. Laurka ma być jednostronna, nieskładana. **Proszę o wysłanie zdjęć laurki na adres:**

[spstanislaw.pracawdomu@gmail.com](mailto:spstanislaw.pracawdomu@gmail.com) **do 19 czerwca (piątek) z dopiskiem: laurka.** W tym przedsięwzięciu poproście o pomoc mamę lub kogoś innego z rodziny, aby Wasz prezent, był niespodzianką dla taty. Z wszystkich przysłanych laurek zostanie wykonana niespodzianka dla wszystkich tatusiów z okazji ich święta.

**Na dzisiaj to już wszystko. Spotkamy się dopiero w piątek. Odpoczywajcie dużo na świeżym powietrzu!**

