

Świetlicowe zajęcia zdalne. W zdrowym ciele zdrowy duch. Turniej wiedzy o zdrowiu.

Witam na kolejnych zajęciach w naszej świetlicy. Dzisiaj czekają na Was zadania dotyczące zdrowia. Odpowiedzi zapisujcie na kartkach i przynieście do świetlicy, gdy już będziecie chodzić do szkoły.



Najpierw wykonajcie kilka ćwiczeń.

- 1 ćwiczenie: połóżcie się na podłodze, najlepiej na dywanie, zwińcie w jak najściślejszy kłębuszek. Rozciągajcie się powoli, prostując ręce i nogi, wstańcie wyciągajcie ręce do góry stańcie na palcach. Próbujcie rękami sięgnąć jak najwyżej.
- 2 ćwiczenie: wykonajcie pięć skłonów, starajcie się dotknąć palcami podłogi.
- 3 ćwiczenie: chodźcie jak bocian podnosząc wysoko kolana. Obejdźcie tak cały pokój wkoło.
- 4 ćwiczenie. Wyciągnijcie się jak koty.
- 5 ćwiczenie: wyprostujcie się i zróbcie kilka głębokich wdechów i wydechów.

Quiz

Odpowiedzi na pytania zapisujcie na kartce papieru, by potem przynieść je do szkolnej świetlicy.

1. Pytania

1. Jak często należy jeść warzywa i owoce?
 - a) codzienne przez cały rok.
 - b) wystarczy raz na tydzień.
2. Jak często trzeba myć zęby?
 - a) wystarczy raz dziennie.
 - b) co najmniej dwa razy dziennie, rano i wieczorem.
3. Czy można objadać się słodyczami?
 - a) słodycze należy jeść z umiarem.
 - b) tak – najlepiej tuż przed kolacją.
4. Jak często należy myć ręce?
 - a) wystarczy rano i wieczorem.
 - b) kilka razy dziennie najlepiej przed posiłkiem.
5. Przed zjedzeniem mlecznego deseru należy:
 - a) sprawdzić jego datę ważności.
 - b) zwrócić uwagę na smak.
6. Żeby mieć dobre samopoczucie w ciągu dnia należy?

- a) zjeść podwieczorek.
- b) zjeść śniadanie.

7. Dobrą kondycję zapewnia:

- a) oglądanie programów sportowych.
- b) uprawianie sportu i właściwa dieta.

2. Pomysł na zdrowie – rozsypanka wyrazowa

Z podanych wyrazów ułóż zdanie, zapisz je na kartce i przynieś do świetlicy szkolnej, gdy wrócimy do szkoły.

1.

to	największy	zdrowie.	Twój	skarb
----	------------	----------	------	-------

2.

zdrowym	duch.	W	ciele	zdrowy
---------	-------	---	-------	--------

3. Praca plastyczna – narysuj kredkami jak dbasz o własne zdrowie.

Rysunek przynieście do świetlicy po powrocie do szkoły.

Na zakończenie zajęć przeczytajcie wiersz, o tym jak należy dbać o zdrowie:

DBAM O SIEBIE, RĘCE MYJĘ

ZĘBY, BUZIĘ ORAZ SZYJĘ

KĄPIĘ W WANNIE PO DNIU CAŁYM
BY ZARAZKI POSPADAŁY

I ODŻYWIAM SIĘ TEŻ ZDROWO!
ZDROWO ZNACZY KOLOROWO
PRZY JEDZENIU NIE GRYMASZĘ
JEM WARZYWA ORAZ KASZE

NA SPACERY, CO DZIEŃ CHODZĘ
PRZY POGODZIE, NIEPOGODZIE
NIE PRZEGRZEWAM SIĘ, NIE ZIĘBIĘ
MAM UBRANIE ODPOWIEDNIE

GIMNASTYKA TO PODSTAWA
WIĘC Z OCHOTĄ JĄ UPRAWIAM
NA ROWERZE JEŹDŻĘ SOBIE
ALBO TAŃCZĘ – SPORT TO ZDROWIE!