

Temat kompleksowy: **A ja rosne i rosne**

Poniedziałek:

„Kameleon” - zabawa plastyczna, malowanie sylwety kameleona; „Teczka małego artysty”

Kameleon

„Człowiek zmienny jest” - słuchanie wiersza R.M. Grońskiego „Kameleon”:

Jak kameleon dziwem nad dziwy-

ma dłuuuuuugi ogon,

język ruchliwy,

oczyw wypukłe

i krótką szyję.

Na drzewie mieszka.

W Afryce żyje.

Na tym obrazku

jest kameleon,

lecz nie zgadniecie

z pewnością, gdzie on,

bowiem z łatwością

kolory zmienia,

nie chcąc się różnić,

od otoczenia.

Chytre są sztuczki

kameleonie:

zbielał jak papier

na białej stronie...

Skoczył na palmę.

Pnie się

do

góry

i już ma kolor

szarawobury.

*Wśród liści palmy,
gdzie wiatr i zieleń,
wciąż nowych szuka
dla siebie wcieleń.
Nikt nie wypatrzy kameleona-
kryje go barwa
zgniłozielona.*

*Gdy w porze deszczów
pożółkną liście,
wnet się zabarwi
żółtozielone.*

*Zachodzi słońca czerwona kula-
kameleona
czerwień otula.*

*Noc gwiazdy gasi.
Robi się oparno.
Więc kameleon
świat widzi czarno.
Sam też jest czarny.
Czarny jak sądzę...
Nikommu tak się zmieniać nie radzę.
Bo czy to dobrze?
Popatrzcie sami:
Burza zerwała się
(Z piorunami).
Kiedy ucichła,
błysnął
łuk
tęczy.*

Kameleona

jej widok męczy.

Nijak wyboru zrobić nie może,

w jakim wystąpić winien kolorze.

Szczerwieniał z gniewu

od stóp do głów...

Ze złości zrobił się

Fioletowy...

Pożółkł z zawiści...

Zsiniał...

Zzieleniał...

Podobno dotąd kolory zmienia.

Kto stale zmienne

ma obyczaje,

na koniec – sobą

już być przestaje.

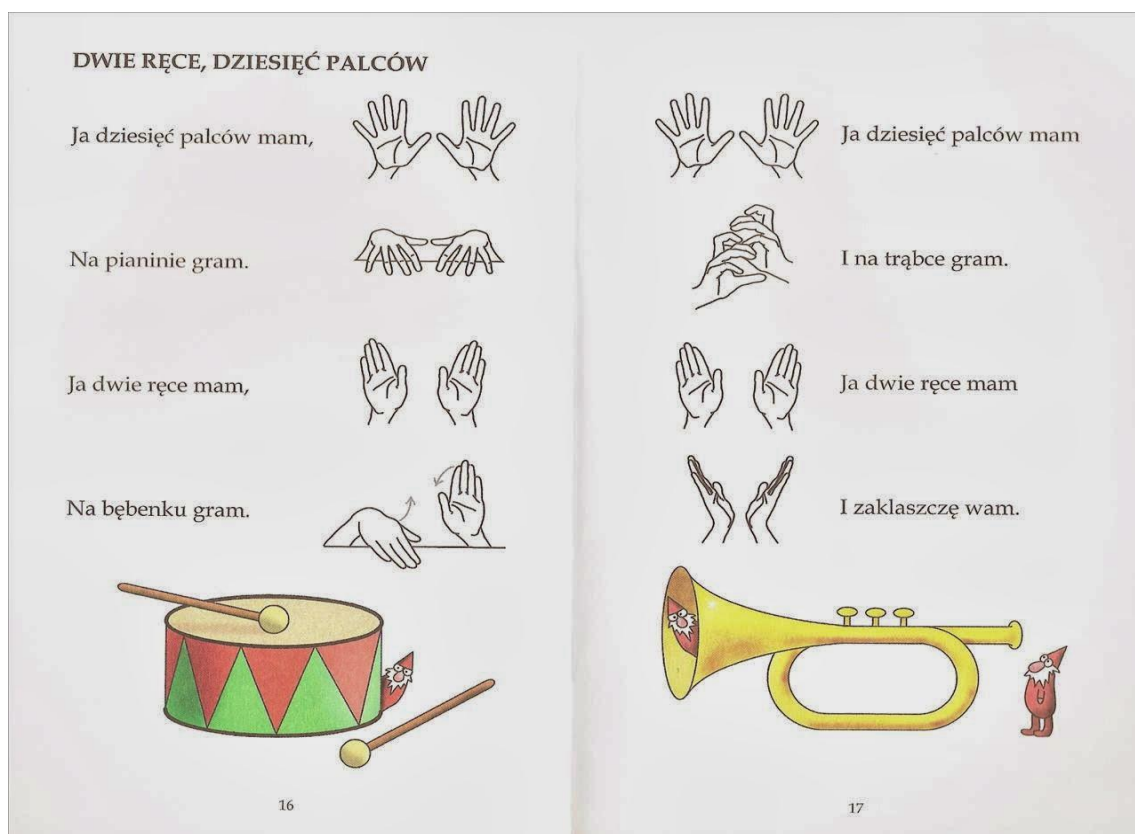
Wtorek:

Zabawy doskonalące orientację w schemacie ciała:

„Dziwny taniec” – poruszanie określoną częścią ciała przy muzyce. (Puszczamy ulubioną piosenkę dziecka)

Rodzic zaprasza dziecko do „dziwnego tańca” – tańca na siedząco. Wyjaśnia mu, iż całe ciało musi być nieruchome. Tańczy jedynie ta część ciała, którą wywoła rodzic np. oczy, jeden palec, dwa palce, prawa dłoń itp. Przed rozpoczęciem zabawy rodzic pyta dziecko w jaki sposób mogą np. tańczyć oczy (dziecko podają swoje propozycje typu: można mróżyć oczy, zamykać, otwierać, patrzeć w prawo, w lewo...). Podczas zabawy każde dziecko „tańczy” według własnego pomysłu.

„Kolorowe guziki” - ćwiczenie matematyczne, segregowanie elementów ze względu na podane cechy; karta pracy s. 5



„Dziesięć paluszków” - zabawy paluszkowe do wiersza K. Sęsiadka

Środa:

„Dobro powraca” - ustalenie kolejności zdarzeń historyjki obrazkowej; Pomoce Czterolatka „W przedszkolu”

„Chwila wytchnienia” - rozmowa kierowana, wskazywanie wartościowych sposobów spędzania wolnego czasu, zwrócenie uwagi na rozwijanie zainteresowań

Czwartek:

„Co jest długie, a co krótkie?” - zabawa dydaktyczna, porównywanie długości sprzętów w domu za pomocą sznurka i innych narzędzi, poznanie różnych narzędzi pomiarowych i sposobów mierzenia. Rodzic proponuje dziecku zmierzenie długości dywanu stopami. Dziecko odmierza długość dywanu, idąc stopa za stopą. Następnie rodzic prezentuje przyrządy do mierzenia: centymetr, mairkę, linijkę, sznurek, patyk.. Dziecko ogląda przybory i uczy się z nich korzystać, wybiera sobie jeden przedmiot i mierzy go wybranym narzędziem. Porównuje pomiary i określa co jest krótkie a co długie, co jest krótsze a co dłuższe.

„Niski czy wysoki?” - zabawy z elementem mierzenia

Piątek:

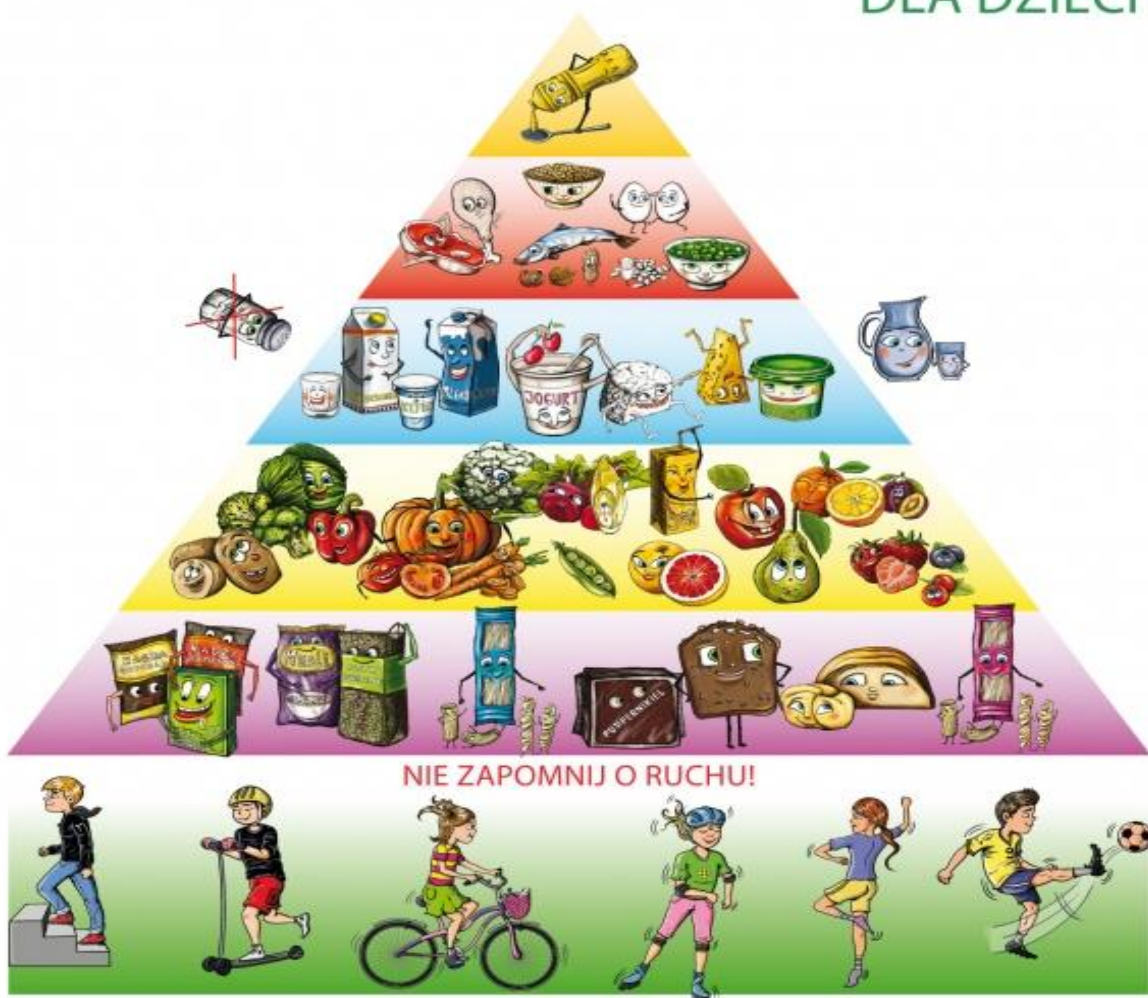
„Różne talenty” - ćwiczenie logicznego myślenia, przyporządkowywanie przedmiotów do odpowiednich osób; karta pracy s. 6

„Smacznie i zdrowo” - pogadanka na temat talentów kulinarnych oraz zasad zdrowego żywienia

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4

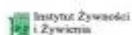
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI



1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty zbożowe znajdujące się w podstawie piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy - mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.

6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

Instytucje realizujące:



Instytucje współfinansujące:



Partnerzy:



www.zdroweprawne.gov.pl

Opisano w: Instytut Żywności i Żywienia. Płakat zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom powiązanych poprzez edukację społeczną w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Skarżysko w ramach unijno-polskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.