

Blok tematyczny: Do siego roku**Temat dnia: Dużo zdrowia w nowym roku**

1. Ed. wczesnoszkolna: Rozmowa na temat dbania o zdrowie. Kolorowanie ramki z właściwym zakończeniem powiedzenia. Układanie haseł na temat dbania o higienę.

Czego można życzyć swoim znajomym i bliskim z okazji Nowego Roku?

Życzymy dużo zdrowia!

W zdrowym ciele zdrowy duch! Zdrowi ludzie są weseli, chętni do zabawy, mają apetyt i lubią się czuć. Niestety, czasem do naszego ciała wnikają zaraźki powodujące choroby, które z tym towarzyszą nieprzyjemne objawy, takie jak gorączka i ból. Wiele chorób można jednak zapobiec!

Jak zachować odporność?

- Spij co najmniej 9 godzin dziennie.
- Często przebywaj na świeżym powietrzu.
- Ubraj się odpowiednio do pogody.
- Jedz zdrowo, pamiętaj o owocach i warzywach.
- Dużo się ruszaj, uprawiaj sport!

Jak się nie zarazić? Dbaj o higienę!

Zaraźki mogą się dostać do naszego ciała przez nos i usta, na przykład kiedyjemy brudnymi rękami, a także przez skałeczenia na skórze.

- Myj ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety!
- Każde skałeczenie umyj i zdezynfekuj!
- Nie używaj wspólnego grzebienia ani ręcznika!
- Unikaj kontaktu z chorymi!
- Uważaj na to, co jesz! Myj owoce i warzywa, nie jedz zepsutej żywności.
- Podczas kichania zasłaniaj nos i usta, aby nie zarazić innych.

1. Na podstawie tekstów i ilustracji opowiedz, jak należy dbać o zdrowie.
 2. Które części naszego ciała mogą się dostać zaraźki?
 3. Jaki hasło zachęcające do dbania o higienę.

4. Zastanów się, czy dbasz o swoją odporność. Policz, ile godzin dziennie śpisz, ile czasu spędzasz na świeżym powietrzu. Porównajcie swoje odpowiedzi w klasie.
 5. Opracujcie wspólnie i spiszcie inne rady dotyczące dbania o zdrowie.

74 **DUŻO ZDROWIA W NOWYM ROKU!** 75

2. Wychowanie fizyczne: Zabawa bieżna „Wyścig węży”. Przypomnienie i doskonalenie poznanych wcześniej kroków i figur krakowiaka. Wykonanie krakowiaka.

<https://youtu.be/siGoqkGhipE>

<https://youtu.be/Rg1MMZwgqYs>

Obejrzyj film instruktorzowy i występ uczniów przedstawiający krakowiaka – spróbuj go wykonać.

3. Ed. muzyczna: Temat: Poznanie sposobów wydobywania się ludzkiego głosu. Słuchanie różnych rodzajów głosów ludzkich - KNO.

1. Wysłuchanie piosenki: „ Z kopyta kulig rwie ” – Skaldów.
2. Zapoznaj się z informacjami poniżej:

Na sankach można mknąć w kuligu albo... zjeżdżać z pagórka. W muzycznym zjeździe saneczkarskim wezmą udział cztery głosy. Znasz już sopran i bas. Pozostałe to alt i tenor.

sopran



alt



tenor



bas



Głosy w sankach ustawiły się do zjazdu w takiej samej kolejności, w jakiej ustawiają się śpiewacy w zespole.

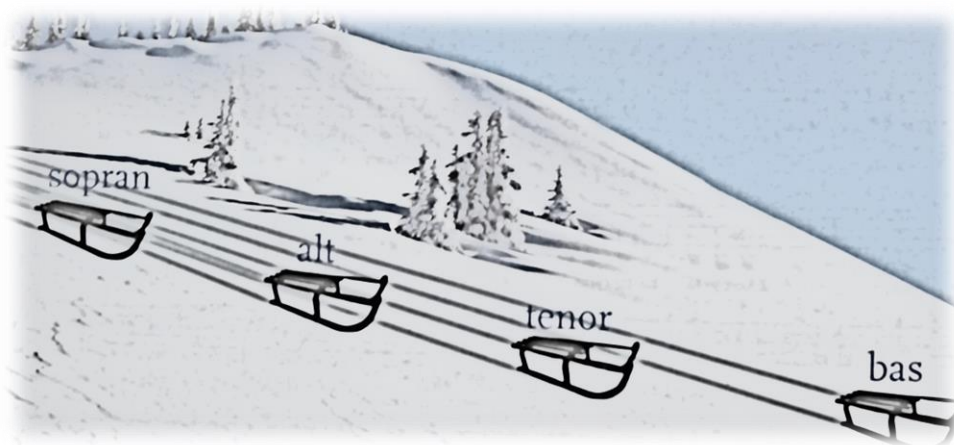


sopran

alt

tenor

bas



Źródło: *Muzyka, nuty, smyki i patyki*, wyd. WSiP.

3. Odłuchaj rodzaje głosów ludzkich:
 - sopran, alt, tenor, bas

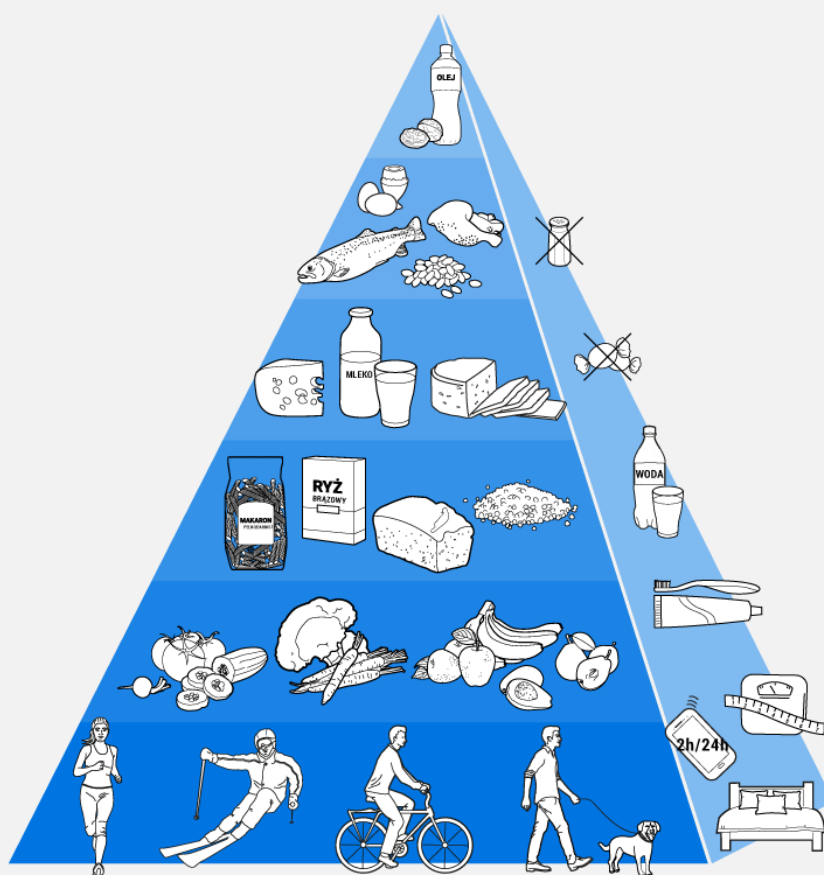
<https://epodreczniki.pl/a/jaki-to-glos---zagadki-i-zabawy-wokalne/DhPkQnIzU>

4. Ed. wczesnoszkolna: Układanie rad pozwalających zachować zdrowie. Rozwiązywanie rebusu.

Życząc dużo zdrowia musimy pamiętać w największym stopniu zależy ono od nas samych. Poznajmy zasady zdrowego odżywiania się i utrzymywania organizmu w dobrej kondycji.

Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży

Jak zadbać o zdrowie i prawidłowy rozwój osób w wieku 4-18 lat.



Źródło: Instytut Żywności i Żywienia, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Serwis Zdrowie

Lekcja

10 zasad zdrowego stylu życia dla dzieci i młodzieży, napisz je w zeszycie.

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
-

Konkretnych zaleceń jest dziesięć:

1. **Jedz regularnie 5 posiłków**, pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Najzdrowiej jest mieć posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce** jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy (tzw. antyoksydantów), które neutralizują szkodliwe wolne rodniki.
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**, do których zaliczamy m.in. mąkę i pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe. Produkty te są bogatym źródłem węglowodanów złożonych, zapewniających organizmowi energię, a także witamin z grupy B, błonnika i wielu istotnych składników mineralnych (m.in. żelaza i magnezu).
4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**. Ale jeśli go nie lubisz, możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, który jest niezbędny do budowy kości i zębów.
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych** oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych. Produkty z tej grupy są źródłem szczególnie ważnego w okresie wzrostu i rozwoju pełnowartościowego białka, a także żelaza.
6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów** (np. oranżad i napojów owocowych) oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Jedzenie słodczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów. A co z sokami owocowymi, które zawierają wyłącznie naturalnie występujące w nich cukry? Według najnowszych zaleceń, dzieci w wieku 4-6 lat mogą spożywać ich nie więcej niż 170 ml dziennie (około pół szklanki), a dzieci od 7 roku życia do 230 ml, czyli co najwyżej szklankę soku owocowego dziennie.
7. **Nie dosalaj potraw**, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast-food. Nadmierne spożycie soli sprzyja rozwojowi wielu chorób przewlekłych, w tym także otyłości.

8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin na dobę. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć tkankę mięśniową i mineralizację kości, a jednocześnie zmniejszają tkankę tłuszczową. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.
9. **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.
10. **Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała**. Te proste pomiary pozwalają na wczesne wykrycie niedowagi, nadwagi i otyłości, a także różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych u dzieci i młodzieży.

Ciekawostka:

Ile soku owocowego można podać dziecku?

Dzieci w wieku 4-6 lat: do 170 ml dziennie (około pół szklanki)

Dzieci i młodzież od 7. roku życia: do 230 ml dziennie (jedna szklanka)

Wykonaj poniższe ćwiczenia na stronach 75 i 76.

1 Pokoloruj ramkę z właściwym zakończeniem powiedzenia. Wyjaśnij, co ono znaczy. Napisz to zdanie z pamięci.

pełny brzuch!



zdrowy duch!

mocny dmuch!

miękki puch!

W zdrowym ciele

2 Przeczytaj tekst. Ponumeruj kolejne czynności wykonywane podczas prawidłowego mycia rąk. Przeczytaj uporządkowane zdania. Przepisz je do zeszytu.

Najlepszym sposobem na unikanie chorób jest mycie rąk wodą i mydłem. Ręce należy myć przed przygotowaniem posiłku i jedzeniem, po kontakcie ze zwierzętami oraz wyjściu z toalety. Najpierw należy ręce zamoczyć, później dokładnie namydlić, myć przez dłuższą chwilę, a na koniec dokładnie splukać i osuszyć.


Myję całe dłonie dłuższą chwilę.

Moczę ręce.

Splukuję wodę z rąk.

Dokładnie je namydlam.

Osuszam ręce.



3 Rozwiąż rebus. Napisz rozwiązanie w zeszytu i je zilustruj.




d = r



rt




m = zd skó



rd

4 Zaznacz zdjęcia, na których pokazano dzieci długociekli o zdrowiu. Przepisz w jednej linii kolejne litery spod tych obrazków i pokoloruj pierwszą, a obłój ca drugą. Z pokolorowanych liter odczytaj zdanie i je zapisz.





B H A I J
K A L Z
D U Ź O







Ź A D K
R B Ő S W
B A G E


litery: _____

hasło: _____

5 Otocz pętlami te przedmioty, których nie powinno się pozyczyc od innych. Powieść, dlaczego nie należy tego robić.





5. Ed. wczesnoszkolna: Zapisywanie i odczytywanie dat. Odczytywanie informacji. Obliczenia kalendarzowe. Różne sposoby zapisywania dat.

Wykonaj zadania z podręcznika str.86

Zapisuję i odczytuję daty

Datę możemy zapisać na trzy sposoby.

23 stycznia 2018 roku } A tak ją czytamy: dwadzieścia trzeci stycznia dwa tysiące osiemnastego roku.
23 I 2018 r.
23.01.2018 r.

W ten sposób czytamy liczby oznaczające rok:
 1789 – tysiąc siedemset osiemdziesiąty dziewięć,
 1837 – tysiąc osiemset trzydzieści siedem,
 w 1945 r. – w tysiąc dziewięćset czterdzieści piątym roku
 w 2001 r. – w dwa tysiące pierwszym roku.

1. Odczytaj informacje.

- Przeprzątaj tylko daty, czyli kiedy uczniowie poszli do kina.

15 XII 2018 r. o godzinie 10.00 uczniowie klasy 2 poszli do kina.

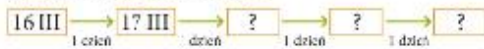
2. Przeczytaj daty. Czy wiesz, jakie święta przypadają w te dni?

21.01 3.05 26.05 1.06 11.11

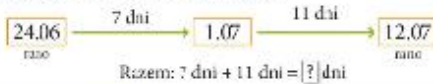
3. Przeczytaj daty w kolejności od najwcześniejszej do najnowszej.

16 III 4 X 5 VII 2 I 22 VI

4. Łucja powiedziała koleżance 16 III, że za 4 dni będą jej urodziny. Powiedz, którego dnia imaszka będzie urodziny Lucji.



5. Oblicz, ile minie dni od 24.06 rano do 12.07 rano.



Rozwiązuję zadania na obliczenia kalendarzowe

Podczas rozwiązywania zadań możesz korzystać z kalendarza.



1. Obóz wycieczniczy trwał 5 dni. Zaczął się 1 lutego rano. Powiedz, kiedy się zakończył.

2. Dzień w kalendarzu widnieje jako koniec. Ustal datę następczej środy:

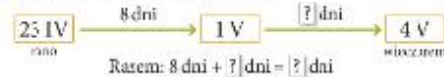


- gdy luty ma 28 dni.
- gdy luty ma 29 dni.

3. Listy z Polski do Hiszpanii są docierają w ciągu 5 dni. Kiedy najpóźniej należy wysłać list, aby adresat otrzymał go 29 P?

4. Oblicz według wzoru, ile minie dni.

- Oc 23 IV rano do 4 V wieczorem.



- Oc 28 VI wieczorem do 6 VII wieczorem.
- Oc 17.08 rano do 10.05 rano.

5. Uporządkuj daty od najwcześniejszej do najnowszej.

04.03.2018 r. 08.12.2018 r. 21.07.2018 r.
 02.05.2018 r. 16.04.2018 r.

6. Mama kupiła warzynek 29.01 rano. Termin przydatności do spożycia warzynek ma 302. Ile dni ma rodzina na zjedzenie tego warzynek?

Wykonaj ćw. 1, 2, 3 – str.79 – utrwal ważne daty i cyfry rzymskie.

1. Zapisz daty według wzoru.

dwudziesty maja
 osiemnasty lipca
 dziewiętnasty września
 dziewiąty października



2. Połącz liniami daty w kolejności ich występowania w kalendarzu.

12 II 21.02 3.05 3 VIII 6.06 1.07
 30 I 5.03 31 III 1 IV 11.12 10.10

3. Dowiedz się, kiedy wypadają wymienione dni, i zapisz daty dowolnym sposobem.

Nowy Rok –	
Dzień Matki –	
pierwszy dzień wiosny –	
Dzień Dziecka –	
Narodowe Święto Niepodległości –	
Wigilia Bożego Narodzenia –	
sylwester –	

4. Oblicz, ile dni minie od 25 I rano do 30 I wieczorem.



6. Etyka:



Przeczytaj instrukcję.

Jak leczyć się śmiechem

1. Stań przed lustrem. Uśmiechnij się bardzo szeroko i wypowiedz kilka razy głoskę **e**.
2. Zaśmiej się kilka razy tak mocno, aby poruszył ci się brzuch.
3. Wyobraź sobie coś bardzo śmiesznego i śmiej się do swoich myśli.
4. Przynajmniej raz dziennie śmiej się na cały głos.
5. Czytaj dowcipy, oglądaj ulubionych komików i zabawne filmiki.

Życzę Wam miłej zabawy.