ZDROWA MISJA

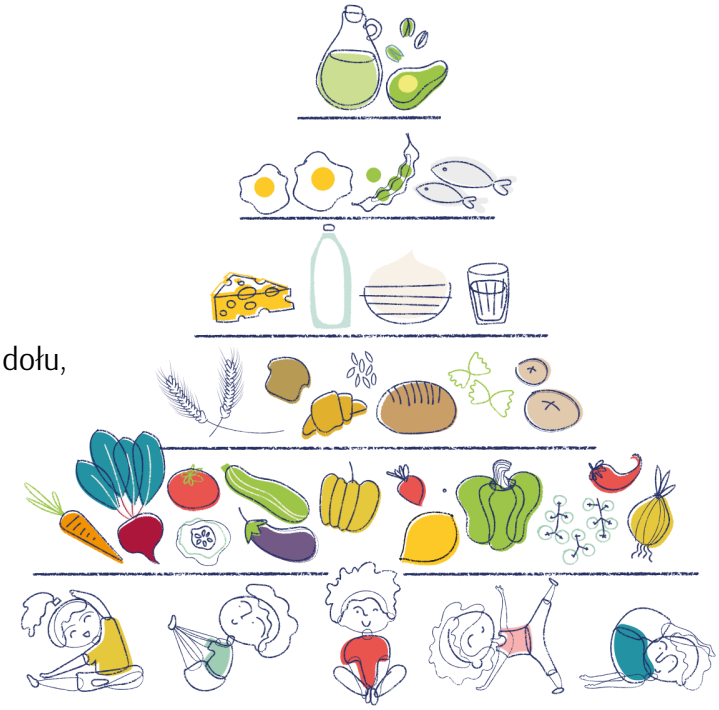
PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CELE:

- zapoznanie dzieci z piramidą żywienia i jej poszczególnymi piętrami,
- wyjaśnienie co należy robić aby zachować jak najdłużej swoje zdrowie i dobre samopoczucie

MATERIAŁY DYDAKTYCZNE:

- plakat/ grafika piramidy żywienia



PLAN PRACY:

POGADANKA Z DZIEĆMI:
pokazując plakat/grafikę piramidy, zapytaj, zaczynając od dołu, co widzą na każdym piętrze:

- sport
- warzywa i owoce
- produkty zbożowe
- produkty mleczne
- mięso, ryby, jajka
- tłuszcze

ZAPYTAJ DZIECI:

- wytłumacz dzieciom, że piramida zawiera tylko to co trzeba robić, żeby być zdrowym, dlatego np. nie ma na niej słodyczy, najważniejsze jest to co jest na dole, w podstawie, bo tak jak z domem, fundamenty są najważniejsze.
- zapytaj dzieci co trzeba robić aby być zdrowym (nawiązanie do zadania 2. z karty):

WAŻNE!
Wypełnijcie wspólnie lub pojedynczo dwa pierwsze zadania z karty.

Wspólnie, całą grupą, wykonajcie zestaw ćwiczeń dla zdrowia. Wytłumacz, że każdy może robić takie ćwiczenia w domu:

- zróbcie 10 pajacyków,
- 10 przysiadów,
- 10 pompek.

CO TRZEBA ROBIĆ ABY BYĆ ZDROWYM?

- Ruszać się,
- jeść produkty z piramidy np. warzywa,
- pić wodę,
- wysypiać się,
- dbać o higienę np. myć ręce przed jedzeniem.

NAUCZYCIELU, JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY ZA EDUKACJĘ ŻYWIENIOWĄ DZIECI, CHWAL DOBRE NAWYKI I ZACHĘCAJ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ!

Program finansowany przez Gminę Wrocław

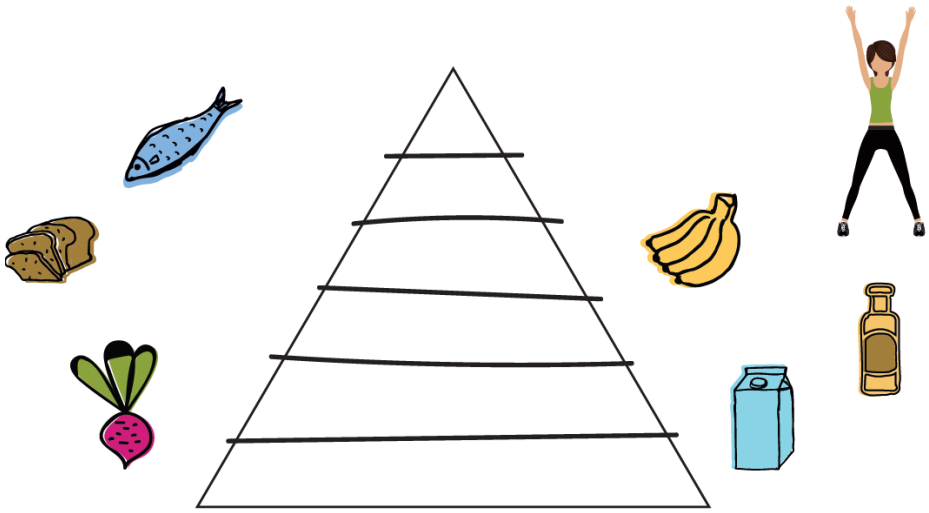
Wrocław miasto spotkań

www.wroclaw.pl | Organizator: POLSKIEDZIECI.ORG

ZDROWA MISJA

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Dopasuj rysunki do odpowiedniego piętra piramidy zdrowego ,żywienia:



- Narysuj co dziś zrobisz dobrego dla swojego zdrowia:

ZADANIE GRUPOWE:

- Wspólnie, całą grupą, wykonajcie zestaw ćwiczeń dla zdrowia.
  - zróbcie 10 pajacyków
  - zróbcie 10 przysiadów
  - zróbcie 10 pompek.