

Witam – Temat przewodni to zdrowy styl życia.

Rozwiąż zagadki.

1. Kwaśne lub słodkie. Ogonek posiada. Kiedy jest dojrzałe – to na ziemię spada. Co to jest?
2. Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci. Gdy jest dojrzała, zjadają ją dzieci
3. Jest czerwony z każdej strony, barszczyk z niego też czerwony. Gruby brzusek i ogonek mały – będzie z niego barszczyk doskonały .
4. Dobra gotowana. Dobra i surowa. Choć nie pomarańcza, a pomarańczowa .
5. Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą – w beczce leży kiszony.
6. Co to za piękna pani, sukienek wiele na niej, powiem wam w sekrecie, czasem z twarogiem ją jecie.
7. Owoc żółty, dużo kwasu, trudno zjeść go bez grymasu.
8. Nie pomylisz go z ogórkiem, bo ma pomarańczową skórkę, a w dodatku z każdej strony jest okrągły i czerwony.
9. Skórka fioletowa, a miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym .
10. To dobrze znana roślina strączkowa, może być „jaśkiem” lub szparagowa .
11. Ząbki ostre, ząbki białe. Na przyprawę doskonałe.

Oto 10 przykazań zdrowego stylu życia dzieci .

O zdrowie i dobre samopoczucie warto dbać od najmłodszych lat. Zdrowy styl życia to klucz do sukcesu.

1. Pamiętajmy o śniadaniu.

Śniadanie daje nam energię na cały dzień i pobudza metabolizm. Zadbajmy o zdrowy pierwszy posiłek – dobry start to podstawa.

2. 5 posiłków dziennie.

Pięć posiłków – trzy główne i dwie przekąski – to optymalna propozycja menu na cały dzień.

3. Regularnie i zdrowo.

Niezwykle ważne w diecie są stałe pory spożywania posiłków. Taki „harmonogram” reguluje funkcjonowanie organizmu –utrzymuje prawidłowy metabolizm oraz odpowiedni poziom cukru we krwi. Zbyt długie przerwy w jedzeniu powodują spadek energii, senność i osłabienie.

4. Zbilansowana dieta.

Oprócz odpowiedniej liczby posiłków, bardzo ważna jest ich jakość. Właściwa dieta dzieci i młodzieży jest bogata w składniki odżywcze, przede wszystkim białko roślinne i zwierzęce (podstawowy budulec mięśni), kasze, ryby, warzywa i owoce, które obowiązkowo powinny znaleźć się w codziennej diecie.

5. Przyprawy zamiast soli i cukru.

Ograniczenie soli i cukru w diecie to ważny element zdrowego stylu życia. Nadmiar soli czy cukru negatywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu. Natura dała nam całe bogactwo aromatycznych przypraw i zdrowe „słodziki” w postaci miodu i stewii. Różnorodna kuchnia w domu to również

forma edukacji. Dziecko, które widzi w kuchni sadzonki ziół, a na kolację zamiast parówek z ketchupem dostaje pyszną warzywną zapiekankę udekorowaną listkami bazylii, wyrabia nawyk dbania o wartościową, mądrą dietę opartą na ziołach i naturalnych przyprawach.

6. Zdrowe i naturalne przekąski.

Nawet jeśli dbamy o to, by dieta była zbilansowana, a posiłki regularne, nie unikniemy jednego – od czasu do czasu każdy ma ochotę na przekąskę. Niech w Waszych domach zapanuje moda na naturalne przekąski, wypiekane ciasteczka z naturalnych składników, zbożowe batoniki z suszonymi owocami, które można przygotować samodzielnie, czy np. naturalne chipsy warzywne i owocowe Crispy Natural.

7. Czas na naukę, czas na odpoczynek.

Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o dobrą dietę. To również odpowiednia codzienna harmonia.. Ugotujmy coś wspólnie, porozmawiajmy o tym, jak minął nam dzień. Taki kontakt jest bezcenny, pozwala się zrelaksować, daje dziecku poczucie więzi i tak potrzebnego zainteresowania ze strony rodziców.

8. Sen to zdrowie.

Każdy człowiek potrzebuje wypoczynku i odpowiedniej dawki snu, by móc prawidłowo funkcjonować w ciągu dnia.

Szczególnie dzieci i młodzież, które rosną i rozwijają się, powinny się wysypiać i „nie zarywać” nocy.

Zadbajmy o minimum 8-godzinny sen.. By sen był zdrowy, pamiętajmy o tym, by przed pójściem spać przewietrzyć pokój i wyłączyć komputer lub telewizor – dajmy umysłowi odpocząć!

9. W zdrowym ciele – zdrowy duch.

Zdrowy styl życia, to nie tylko odpowiednia dieta, lecz także codzienna aktywność fizyczna. W rozwoju dzieci i młodzieży ważną rolę odgrywa ruch. Wyśitek fizyczny dotlenia organizm, rozwija mięśnie, daje lepsze samopoczucie.

10. Harmonia i równowaga.

Umiar to złoty środek. To często powtarzane powiedzenie jest stale aktualne i niezwykle prawdziwe. Pamiętajmy o tym, żeby nie dać się zwariować. Grunt to zachowanie zdrowego rozsądku i dbanie o

dobry humor oraz pozytywną atmosferę w domu.

Wykonaj „Soczyste owoce”- praca plastyczno-techniczna.



Z butelek 1,5 litrowych odcinamy spody /korzystamy z pomocy rodziców/ które następnie mocujemy ze sobą przy pomocy dwustronnej taśmy klejącej. Całość pokrywamy czerwoną farbą akrylową, gdy farba wyschnie przyklejamy ogonek wycięty z brązowej tektury falistej, oraz 2 listki wycięte z papieru kolorowego, na których wcześniej zaznaczyliśmy pisakiem nerwy. Soczyste jabłuszko kusi swoim apetycznym wyglądem. Z butelek mogą powstać również inne owoce.

Materiały:

- * Butelki po napojach
- *Dwustronna taśma klejąca
- * Czerwona, żółta farba akrylowa
- * Brązowa falista tektura lub patyczki do szaszłyków
- *Zielony papier kolorowy
- * Czarny pisak

Pozdrawiam Cz. Łuszcz.