**Zadanie 1** Zapoznaj się z  Nową Piramidą Żywieniową 2016, która znajduje się na stronie : <http://www.akademiawitalnosci.pl/nowa-piramida-zywienia-2016-warzywa-to-podstawa>

Wypisz co znajduje się na kolejnych poziomach Piramidy Żywieniowej zaczynając od najniższego poziomu ( podstawy).

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Zadanie 2**

Wspólnie z rodzicem lub samodzielnie przygotuj zdrowe śniadanie. Pamiętaj o bezpieczeństwie i higienie pracy.

**Zadanie 3**

Wykonaj samodzielnie lub z pomocą rodzica plakat „ Zdrowy styl życia”. Wykorzystaj obrazki z gazet, reklam lub narysuj coś. Pamiętaj o haśle.

**Zadanie 4**

ZŁOTE ZASADY A. Rano jem śniadanie! B. Nie jem chipsów, chrupek, słodyczy. Nie piję napojów gazowanych i kolorowych! C. Zabieram do szkoły drugie śniadanie . D. Kilka razy dziennie jem świeże warzywa i owoce. E. Przed jedzeniem myję ręce! F. Obiad zjadam cały, nie wyrzucam niczego do kosza! G. Podczas posiłku zachowuję się kulturalnie – nie biegam z jedzeniem, nie mlaszczę, nie siorbię, nie kruszę. Używam odpowiednich sztućców. Nie rozmawiam z pełną buzią!

Przeczytaj , zapamiętaj i stosuj te zasady. Przepisz te zasady do zeszytu.

**Zadanie 5**

Uzupełnij brakujące liczby.

1,…….,3,…………..,5,6,…………,8,9,………..,11,12,13,……,15,…….,........,18,……..,20.

Uporządkuj liczby rosnąco

20 4 13 6 1 19

1,………,……….,………….,…………,…………..

Uporządkuj liczby malejąco

16 8 2 15 7 20

20,……….,……..,……..,………..,…………

Dodaj liczby

3+4= 5+2=

13+4= 15+2+

5+5= 10+6=

15+5= 7+2=

10+9= 17+2=

Zapisz liczby cyfrą

Siedemnaście …………………………..

Dwa…………………….

Szesnaście ………………

Jeden………..

Cztery…………………….

Trzynaście………………….

Dziewięć…………………….

Jedenaście……………………

Wspólnie z rodzicami lub samodzielnie spróbujcie wykonać palmę wielkanocną. Możesz też ją narysować. Pamiętaj o bezpieczeństwie i higienie pracy.

By zrobić z dzieckiem wielkanocną palmę potrzebujecie:

* głównego kijka (może być od małej flagi albo po prostu gruba gałąź),
* kolorowej bibuły i krepiny,
* drucików,
* gałązek wierzby i bukszpanu,
* suchej trawy i zbóż (można je ufarbować specjalnymi farbkami do bielizny)
* oraz narzędzi - nożyczek, kleju, nitek i taśmy samoklejącej oraz dwustronnej.

Z bibuły warto zrobić kolorowe kwiatuszki i zamocować je na drucikach, jak również przygotować z nich paski różnej szerokości, ponacinane i poskręcane do ozdobienia głównego kijka. Najpierw należy ozdobić kij kolorową bibułką, tak aby nie było wolnej przestrzeni – przyklejamy ją klejem, owijamy nitką, sklejamy taśmą.

Następnie dokładamy kwiatki na drucikach (drucikiem owijamy kij) oraz mocujemy gałązki wierzby i bukszpanu (przywiązujemy je nicią).

Odwzoruj szablon wybranego przez siebie kwiatka wiosennego. Pokoloruj .





