Dzień dobry kochani!

Najlepsze życzenia z okazji Dnia Dziecka dla każdego z Was 😊 Dużo szczęścia, samych sukcesów i uśmiechu od ucha do ucha każdego dnia 😊

Dziś kolejna porcja ćwiczeń i zabaw w temacie aktualnym o każdej porze roku „Zdrowo się odżywiam i jem warzywa” 😊

# Na początek piosenka : Centrum Uśmiechu - Olimpiada w Jarzynowie

# <https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>

# Spróbuj zaśpiewać 😊

Tekst

Pchnięcie kulą dla selerów  
Sprinty dla pietruszek  
Przy kałuży dzielny burak  
Ćwiczy skok na brzuszek  
Pory cieszą się siatkówką  
Bo są dość wysokie  
Kalarepa zlana potem  
Rzuca młotem

Na stadionie w Jarzynowie świat stanął na głowie  
Owoce i warzywa mają zawody sportowe

Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie

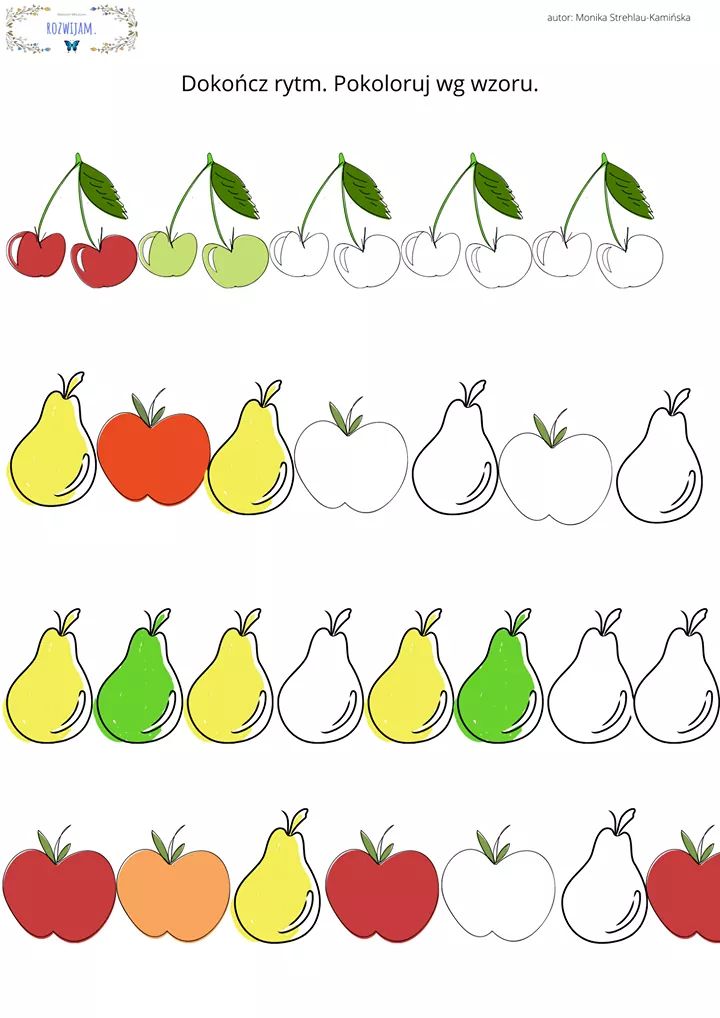
Gruszki skaczą dalej dalej  
Banan rzuca dyskiem  
A truskawki grają w piłkę  
Nożną oczywiście  
Pan ananas z łuku strzela  
Zawsze w tarczę trafia  
A jagódka oszczep niesie  
Będzie niezła jazda

Na stadionie w Jarzynowie świat stanął na głowie  
Owoce i warzywa mają zawody sportowe

Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie

Olimpiada w Jarzynowie  
Świat zakręcił się na głowie  
Owoce i warzywa  
Mają zawody sportowe  
I bawią się jak dzieci  
I skaczą, i biegają  
Rozdają witaminy  
Dla wszystkich uśmiech mają

Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie  
Olimpiada w Jarzynowie  
Warzywa i owoce bawią się na zdrowie



# Wykreśl w każdej ramce to co nie pasuje do pozostałych obrazków

# C:\Users\Tomasz\Desktop\zdalne nauczanie karolina\IMG-20200601-WA0024.jpg

# C:\Users\Tomasz\Desktop\zdalne nauczanie karolina\IMG-20200601-WA0027.jpg

# C:\Users\Tomasz\Desktop\zdalne nauczanie karolina\IMG-20200601-WA0028.jpg

# C:\Users\Tomasz\Desktop\zdalne nauczanie karolina\IMG-20200601-WA0025.jpg

# Przeczytaj i zapamiętaj!

# RECEPTA NA ZDROWIE: 1. Zawsze myj ręce przed posiłkiem. 2. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę. 3. Jedz o stałych porach i nie spiesz się. 4. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości. 5. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać. 6. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb nie bułeczki. 7. Dzień bez świeżych warzyw i owoców to dzień stracony. 8. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem. 9. Posiłek obiadowy to zapas energii na aktywne popołudnie. 10.Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem. 11.Czystą wodą gaś pragnienie. 12.Ruch na co dzień, słodycze od święta. (dr Witold Klemarczyk Zakład Żywienia Instytutu Matki i Dziecka)

# A teraz przeczytaj lub poproś kogoś starszego o przeczytanie bajeczki i spróbuj odpowiedzieć na pytania

# „Witaminowa bajka”- opowiadanie na podstawie oprac. Haliny Kubarskiej – Klimek Wyobraźcie sobie, że nasz organizm jest dobrze zorganizowanym królestwem. Nie byłby tak doskonały, gdyby nie Królewska Rodzina Witamin. Tworzą ją: Król C – Wit, Królowa A – wita, córki witaminki B1, B2, B6, B12 i Strażnicy Odporności – witaminy C. W tej rodzinie wszyscy bardzo się kochają i zawsze starają się być razem. Kiedy są w komplecie, królestwo kwitnie, natomiast kiedy kogoś zabraknie, zawsze dzieje się coś złego. Wspaniała królowa A – wita bardzo dba o swoją rodzinę i poddanych. To dzięki niej królestwo jest piękne. Niestety, miewa czasami gorsze dni. Szczególnie w zimie. Pewnego dnia królowa A – wita zniknęła. - Gdzie nasza mama? – martwiły się witaminki. - Och! Serce pęknie mi z tęsknoty – szlochał król. Wkrótce całe królestwo odczuło jej nieobecność. - System obronny przestał prawidłowo działać – zameldowali strażnicy. - Oczy nam łzawią. Mamy trudności z oddychaniem. - Nasza skóra jest w coraz gorszym stanie! Królowa jednak nie wracała. A tymczasem do królestwa zbliżały się wirusy. Królestwo chciało się bronić, jednak bez A – wity było coraz słabsze. Okrutne wirusy atakowały zajadle. Nagle u bram królestwa stanęła królowa A – wita, prowadząc zastępy owoców i jarzyn. Przestraszone widokiem uzbrojonej w witaminy armii WIRUSY uciekły w popłochu, szukając słabszego królestwa. W królestwie witamin znów zapanował spokój. Ale nie na długo. Pewnego dnia w całym królestwie wszyscy odczuli narastający niepokój. Wszędzie zaczęły wybuchać sprzeczki i niepowodzenia. Wkrótce nadeszła bezsenność i ogólne zmęczenie. Królestwo przestało rosnąć, a skóra znów czuła się bardzo źle. Wkrótce wszyscy poznali przyczynę nieszczęścia, było nim zniknięcie królewskich córek – WITAMINEK z grupy B. Odeszły w poszukiwaniu ulubionych smakołyków: mleka, sera, jaj i wątróbki, których nie jedzono ostatnio w Królestwie. Król rozesłał wieści z obietnicą, że ulubione smakołyki Witaminek znów zagoszczą na stołach. I tak, w ślad za serkiem, mlekiem i jajkami do królestwa wróciły witaminki B, w wraz z nimi spokojny sen, siły, dobra pamięć i apetyt. Pytania do opowiadania: - Co się dzieje jeśli w organizmie człowieka zabraknie jakiejś witaminy? (zmęczenie, bezsenność, system obronny nie działa, nie potrafimy obronić się przed wirusami, organizm nie rośnie) - W jaki sposób możemy obronić nasz organizm przed wirusami? - Jakie produkty żywnościowe zapewniają spokojny sen, siły, dobrą pamięć i apetyt?

# C:\Users\Tomasz\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\77D5A190.tmp

# Poproś kogoś starszego o przeczytanie zagadek, spróbuj na nie odpowiedzieć rysując owoc lub warzywo o jakim mowa w zagadce:

# Czekała Marysia aż do jesieni. Widzi, że w liściach coś się rumieni. Dojrzałe, okrągłe i błyszczy ładnie, Gdy dmuchnie wiatr jesienny, Na ziemię upadnie. (jabłko) „Latem w ogrodzie wyrósł zielony, A zimą w beczce leży kiszony.” (ogórek) “Pomarańczowa, słodka z ziemi wyrwana pyszna w surówce i gotowana. Dobrze jej w dłoni I salaterkach więc chrup ją zawsze zamiast cukierka” (marchewka) „Biały korzeń, zielona natka, prawda, że łatwa jest to zagadka?” (pietruszka) „Mieszka na grzędzie, liściastą ma główkę, mama z niej robi pyszną surówkę.” (kapusta) „W żółtej łupinie biała kula gdy ją kroimy do łez nas rozczula” (cebula) „Skórka fioletowa, A miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, Wszyscy wiedzą o tym.” (śliwka) „Pnę się po drabinie, mam grona soczyste, Apetyt na mnie nie minie, to jest oczywiste!” (winogrona) „Żółty mam brzuszek, chętnie wpadnę do fartuszka, bo jestem ....” (gruszka)

# Przesyłam przepis na kolorowe i pyszne szaszłyki do wykonania samodzielnie 😊 Smacznego!

# ..owocowe szaszłyki..

## Składniki

* [truskawki](https://smaker.pl/produktopedia-truskawki,639.html)
* [pomarańcza](https://smaker.pl/produktopedia-pomarancza,23.html)
* ananas z puszki
* [kiwi](https://smaker.pl/produktopedia-kiwi,2321.html)
* winogrona czerwone
* borówki amerykańskie

Możesz użyć każdego innego owocu który lubisz 😊

Przygotowanie:https://img.smaker.pl/i/_li_step.png

* przed rozpoczęciem należy rozplanować sobie mniej-więcej ilość "tęczowych szaszłyków" aby kupić wystarczającą ilość składników
* na patyczki do szaszłyków nadziewamy kolejno owoce, aby kolory przechodziły tak jak w tęczy (popatrz na zdjęcie powyżej 😊)

Dla przypomnienia PIRAMIDA ZDROWIA

# Piramida Zdrowego Żywienia - Drosed

# A teraz zapraszam Cię do gimnastyki buzi i języka 😊

# C:\Users\Tomasz\Desktop\zdalne nauczanie karolina\IMG-20200601-WA0026.jpg

# A teraz ćwiczenia całego ciała 😊 Zumba

# <https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q>

# Pozdrawiam serdecznie Karolina Kapica-Henzel