



Zdrowo i kolorowo – Zima, Klasa II

Celem zajęć jest profilaktyka nadwagi i otyłości u uczniów klas II. Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi zaleceniami zdrowego odżywiania oraz zachęceni do aktywności fizycznej.

1. Z czym kojarzy nam się zima? (str. 2 grafiki)
2. Krzyżówka z hasłem: ruch to zdrowie (str. 3 - 4 grafiki)
 - 1) Mają dwie deski zadarte noski. Gdy wejdiesz na nie, suną jak sanie.*
 - 2) Miesiąc w którym rozpoczyna się zima, a rok się kończy i już go nie ma.
 - 3) Gdy śnieżek prósz i wiatr silny wieje, na głowie ją nosisz a pompon się chwieje.
 - 4) Sport zimowy i białe boisko, gra się tu krążkiem, bo jest bardzo ślisko.
 - 5) Kiedy chłodno być zaczyna, warto ją ubrać, bo ciepło trzyma.
 - 6) Na nartach ze skoczni szybko zjeżdżają , a potem długie oddają.
 - 7) Mróz maluje szybki łądnie. Zawitała biała Pani, jakie jej imię? **
 - 8) Jak się takie szkło nazywa, co zimą wodę przykrywa.
Do butów tyżwy przywiąż, mknij po mej tafli chyżo! **
 - 9) Jaki szklarz zimą zręcznie i szybko pokrywa wodą lodową szybką? **
 - 10) Szybkie to sanki co mkną po torze zawodowo. Na olimpiadzie są dyscypliną medalową.
 - 11) Radość w domu już od rana ulepimy dziś ... **
 - 12) Wszystkie pojazdy na świecie mają kółka, jak wiecie. A te nie mają wcale.
Lecz jednak zimą, nie w lecie jeździ się na nich wspaniale. **
 - 13) Wszędzie czysto, wszędzie białe tyle jego napadało!

Jakie korzyści nasz organizm ma z aktywności fizycznej?

- zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości • ma pozytywny wpływ na kości i mięśnie •
- zmniejsza ryzyko wielu chorób • poprawia nastrój - zmniejsza uczucie stresu •
- ruch to świetna zabawa

3. Wiersz Wiktorii Matuszewskiej pt. *Zima jest po to...* ***

Zima jest po to,
by wszystkie dzieci
mogły wesoło
śniegiem się nacieszyć:
- lepić bałwana,
- rzucać śnieżkami,
- zjeżdżać na sankach z górki,
urządzać kulig,
sunąć na nartach,
budować igloo
i robić orły na śniegu.

A gdy się zimą nacieszymy,
do innych pór roku
bardzo tęsknimy.

4. Zadanie polegające na odszyfrowaniu hasła, poprzez skreślenie co drugiej litery:
zdrowe odżywianie.
5. Wiersz Juliana Tuwima pt. *Warzywa* (str. 7 grafiki)****

Położyła kucharka na stole:

kartofle,
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery
i groch.

Och!

Zaczęły się kłótnie,
Kłóćą się okrutnie:
Kto z nich większy,
A kto mniejszy,
Kto ładniejszy,
Kto zgrabniejszy:
kartofle?
buraki?
marchewka?
fasola?
kapusta?
pietruszką?
selery
czy groch?

Ach!

Nakrzyczały się, że strach!
Wzięła kucharka,
Nożem ciach!
Pokrajała, posiekała:
kartofle,
buraki,
marchewkę,
fasolę,
kapustę,
pietruszkę,
selery
i groch –
I do garnka!



6. Kolejne zadanie związane jest z talerzem zdrowego odżywiania (str. 8 grafiki). Uczniowie wypisują w odpowiednie miejsca przykłady produktów z każdej grupy. Na podstawie załączonych *Zaleceń zdrowego żywienia*, przygotowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH, należy je pokrótce omówić.
7. Celem następnego zadania jest przypomnienie podstawowych posiłków, których nazwy znajdują się w rozsypance sylabowej. Należy napisać odczytane nazwy i w zielonych kółeczkach ustawić je w odpowiedniej kolejności (str. 9 grafiki).
8. Co za dużo, to niezdrowo. Wiersz Urszuli Kozłowskiej pt. *Żarłok* (str. 10 grafiki).*****

Żarłok wrąbał zrazów górę,
sznur parówek, sera furę,
cztery tarty – to nie żarty...
Teraz żarłok jest obżarty!

9. Zabawa w odszukiwanie 5 różnic pomiędzy obrazkami (str. 11 grafiki).
10. Karty z zabawami ruchowymi (str. 11 - 22 grafiki):
 - tańcz jak drobinki w kuli śnieżnej,
 - tup głośno żeby pozbyć się śniegu z butów,
 - dmuchaj w dłonie, żeby je rozgrzać,
 - wiruj jak śnieżynki,
 - kołysz się jak pingwinek,
 - stój nieruchomo jak bałwan,
 - roztop się jak bałwanek na wiosnę,
 - narysuj w powietrzu choinkę,
 - zaśmiej się jak Mikołaj,
 - udawaj, że rzucasz śnieżkami,
 - złapcie się za ręce, jak świąteczne lampki i zróbcie 5 głębokich wdechów i wydechów.
11. Doskonałym zakończeniem zajęć będzie spacer lub zabawy na sali gimnastycznej.



Bibliografia:

- * D. Klimkiewicz, *Zagadki część druga*, Wyd. Prym, Kraków.
- ** D. Klimkiewicz, *Zagadki*, Wyd. Prym, Kraków.
- *** J. Borkowski, *Kujawskie wiersze i bajki dla dzieci*, Tom XVI, Wyd. KFMR „Krukowiak”, Redecz Krukowy - Brześć Kujawski, 2012.
- **** J. Tuwim, *Wiersze dla dzieci*, Wyd. Liwona Sp. z o. o., 2010.
- ***** U. Kozłowska, *Rrozbykane wierszyki Krab w rabarbarze*, Wyd. Olesiejuk, 2014.

