

Dzień dobry !

Na dzisiejszych zajęciach omówimy temat dbałości o kondycję i zdrowie oraz poznamy nową literkę.

Teraz posłuchajcie wiersza Marcina Brykczyńskiego „Na zdrowie”.

Na zdrowie

Gdy **zapada** ktoś na **zdrowiu**,
Lekarz czeka w pogotowiu.
Każdy się od niego dowie,
Jak żyć, żeby **tryskać zdrowiem**
I od stóp po czubek głowy,
Być bez przerwy **jak rydz zdrowym**.
Rydz być może na to powie,
Że wybiera **końskie zdrowie**.
Koń pomyśli sobie chyba,
Że chce **zdrowy być jak ryba**.
Za to ryba, nim ją złowię,
Może mieć **żelazne zdrowie**.
Dość już tu o zdrowiu mowy,
Ale **żebym tak był zdrowy...**
Warto zdrowie wciąż mieć w głowie,
Bo to może **wyjść na zdrowie**.

Jak myślicie, co oznaczają wyrażenia użyte w wierszu?

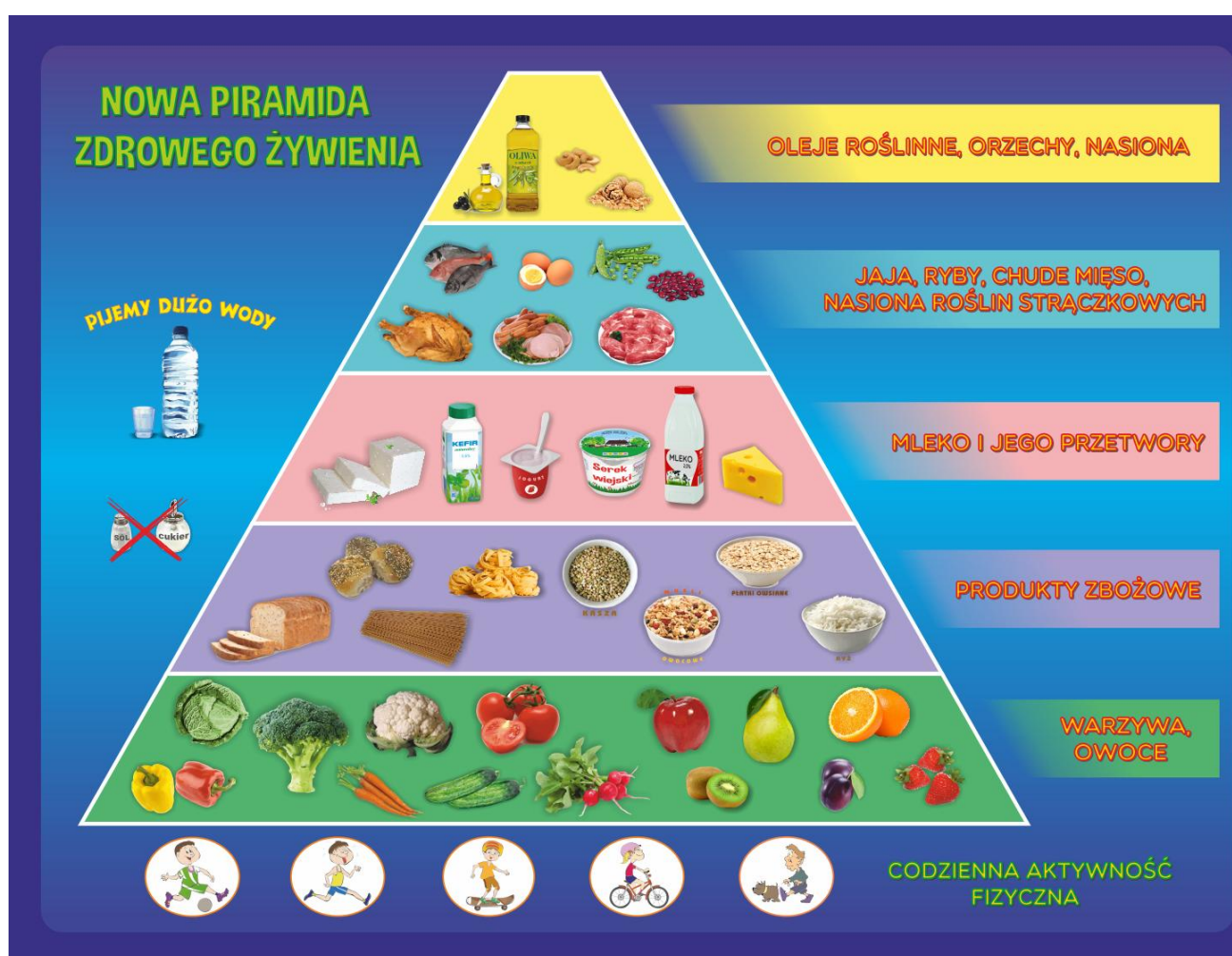
- **na zdrowie** – życzenia zdrowia
- **zapaść na zdrowiu** – zachorować
- **czekać w pogotowiu** – tu: przygotowany do udzielenia pomocy
- **tryskać zdrowiem** – wyglądać na zdrowego i bardzo zadowolonego z życia
- **zdrów jak rydz, końskie zdrowie, zdrowy jak ryba, żelazne zdrowie**- zdrowy, osoba, która nie choruje
- **może wyjść na zdrowie** – może wpłynąć korzystnie na stan zdrowia

Proszę was teraz, abyście wymyślili porady, których stosowanie pomoże w zachowaniu zdrowia.

Oczywiście będzie to:

- **Zdrowe odżywianie.**
- **Ruch na świeżym powietrzu.**
- **Higiena.**
- **Sen i odpoczynek.**
- **Dobry humor.**

Obejrzyjcie teraz piramidę żywienia i przypomnijcie sobie, jakich produktów powinniśmy jeść najczęściej, a jakich najmniej.



W ramach ruchu na świeżym powietrzu polecam zabawy na waszym podwórku oraz powtórzcie sobie wczorajszą piosenkę i taniec.

<https://www.youtube.com/watch?v=OmAZquWgp9A>

Pamiętajcie, że największym sprzymierzeńcem człowieka w dbaniu o zdrowie jest woda – ta, którą się myjemy i ta, którą pijemy. Dlatego powinniśmy „zaprzyjaźnić się” z wodą, jak hipopotamy.

Narysujcie teraz hipopotama według rysunkowej instrukcji (karty pracy, str. 19).

Odpowiedzcie teraz, na jaką literę rozpoczyna się wyraz hipopotam?

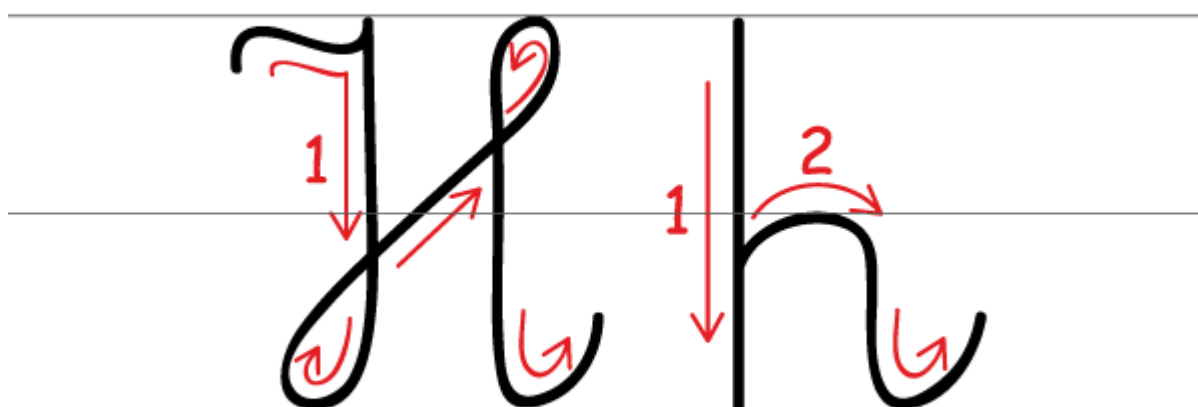
Oczywiście, to litera H. Dzisiaj poznamy ją bliżej.

Obejrzyjcie krótkie filmiki.

<https://www.youtube.com/watch?v=vtymVPdwi6U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYseoOcd6m8>

Przyjrzyjcie się uważnie jak wygląda litera *H*, *h* i napiszcie ją palcem w powietrzu, na podłodze, na plecach taty lub mamy. Zwróćcie uwagę na odpowiedni kierunek pisania.



Spróbujcie przeczytać poniższe wyrazy:



Hela



Lento

hak



humor

Teraz podzielcie te słowa na sylaby, jeżeli potraficie to także na głoski.

Policzcie ile sylab oraz głosek zawierają te słowa.

Spróbujcie znaleźć jak najwięcej wyrazów rozpoczynających się od głoski *H*.

A teraz otwórzcie podręczniki na str. 114 i nauczcie się czytać wyrazów i zdań.

To już wszystkie zadania na dzisiaj. Ściskam Was mocno i życzę miłego dnia.