**DBAM O ZASOBY NATURALNE (POWIETRZĘ, WODĘ I ENERGIĘ)**

PONIEDZIAŁEK- 08.06.2020r.

**1. CO MOŻNA ZROBIĆ, ABY DBAĆ O CZYSTE POWIETRZE?**

Rodzicu, zadaj dziecku pytanie: Co możemy robić, żeby dbać o czyste powietrze?

Podsumuj wypowiedź dziecka i powiedz: żeby powietrze było czyste, nie należy palić w piecach śmieciami, można też zamienić samochód na rower lub komunikację miejską, ale także dbać o lasy, bo to one mają zdolność oczyszczania powietrza. Po omówieniu niech dziecko wykona zadanie - Karta Pracy nr 7. Zadaniem dziecka jest skreślenie ilustracji, które przedstawiają szkodliwy wpływ na powietrze oraz otoczenie pętlą tych, które pomagają dbać o czyste powietrze.



**2. DO CZEGO POTRZEBNA JEST WODA?**

Rodzicu, przeczyta dziecku ,,Wywiad z wodą".

- Dzień dobry! Kim jesteś?

- Jestem kropelką wody.

- Z tego co wiem jesteś bardzo potrzebna.

- O tak! Powiem nieskromnie, że wręcz

niezbędna.

- Do czego?

- Do życia! Beze mnie nie byłoby ludzi,

zwierząt ani roślin.

- To prawda. A skąd do nas przychodzisz?

- Z rzeki.

- Z rzeki? To pewnie jesteś brudna.

- No wiesz?! Jestem czysta. Zanim

trafię do Was jestem myta.

- Jak to? Woda myta?

- Tak, ale nie w wodzie. Najpierw ogromna

pompa pompuje mnie z rzeki do oczyszczalni.

Tam jestem przepuszczana przez

różnego rodzaju filtry, bo na nich zostają

zanieczyszczenia. I czysta trafiam do Was.

- A jak to się dzieje, że jesteś w kranie?

- Płynę do Was rurami, które połączone są

z kranem w każdym domu, przedszkolu czy

szkole. Proste?

- Hmm, przekonamy się zaraz. Tymczasem,

dziękuję, że zechciałaś do nas wpaść

i opowiedzieć troszkę o sobie.

- Ja też dziękuję! Pamiętajcie każda kropla jest

ważna - zakręcajcie krany!!!

Przykładowe pytania do omówienia:

* Do czego jest potrzebna woda?
* Skąd przychodzi do nas woda?
* Do czego codziennie używamy wody?

**3. DO CZEGO POTRZEBUJEMY PRĄDU?**

Rodzicu, zapytaj dziecko do czego potrzebujemy prądu? Po wypowiedzi dziecka podsumuj: prąd   
w gniazdku sprawia, że możemy zaświecić lampę, włączyć telewizor, dzięki niemu w lodówce może być chłodno, a żelazko staje się gorące. Możemy także pracować na komputerze, słuchać radia, suszyć włosy i prać ubrania.

Wykonajcie **Kartę Pracy nr 9**. Zadaniem dziecka jest zaznaczenie tych przedmiotów, które potrzebują pracy prądu. Zwróć uwagę dziecka na dużą ilość urządzeń, które korzystają z prądu oraz konieczność oszczędzania energii.

****

**DBAM O NATURĘ**

WTOREK 09.06.2020r.

**1. BYĆ EKO**

***Być EKO*** *to wiedzieć, że własne zachowanie wpływa na naturę i dbać o to, aby ten wpływ był pozytywny. Można to zrobić, stosując kilka zasad w codziennym życiu.*

Wspólnie stwórzcie zasady bycia eko. Rodzicu, zapisuj na kartce każdą propozycje dziecka   
i sam również daj jakiś pomysł. Gdy skończą się pomysłu odczytajcie wasze zasady. Zastanówcie się, czy ich przestrzegacie, jeśli nie to wybierzcie zasady, które od dziś będziecie przestrzegać.

(PRZYKŁĄDY ZASAD: myj zęby przy zakręconej wodzie, na zakupy zabieraj wielorazową torbą materiałową, wyłączaj sprzęt elektroniczny z kontaktu, gdy go nie używasz).

**2. JESTEM EKO**

Niech dziecko wybierze jedną zasadę i na odwrocie kartki ja narysuje. Jak skończy niech powie, dlaczego akurat ją wybrało.

**3. WIERSZYK DLA NATURY**

Rodzicu, przeczytaj dziecku wiersz. W tym czasie niech dziecko spaceruje po pokoju ze swoim rysunkiem. Gdy dziecko usłyszy, że przeczytany wers odnosi się do jego rysunku  
- niech uniesie go do góry.

Chcę bardzo pomóc naturze,

Choć wcale nie jestem duży/a.

Mam silne postanowienie

I szybko je w czyn zmienię!

Przy zakręconej wodzie będę zęby myć.

Będę brać krótkie prysznice, a nie w wannie tkwić.

Do sklepu nie pójdę bez torby materiałowej.

I światło będę gasić wychodząc z pokoju.

Dla oszczędności energii prądowej.

Wyłączać będę sprzęt z kontaktu, gdy go nie używam.

I zamiast podróżować samochodem, spaceru zażywać.

Rysować będę na kartkach też na drugiej stronie.

A gdy śmiecia mam wyrzucić, to sie zastanowię.

I do kosza wrzucę go odpowiedniego.

Bo tu o naturę chodzi, koleżanko, kolego.

**DBAM O SIEBIE I JEM WARZYWA I OWOCE**

Środa - 10.06.2020r.

**1. TALERZ Z POSIŁKIEM**

Rodzicu, powiedz dziecku, że w odżywianiu bardzo ważne jest, aby dostarczać naszemu organizmowi odpowiednią porcję różnych składników odżywczych. Dlatego należy komponować posiłki, zwracając uwagę na to, ile ma być w nich owoców, warzyw, wyrobów ze zbóż oraz produktów mlecznych   
i mięsnych. Niech dziecko weźmie **Kartkę Pracy nr 5,** jego zadaniem jest pokolorowanie, wycięcie oraz przyklejenie wybranych produktów w odpowiednie miejsce na talerzu. Rodzicu, zwróć uwagę dziecka na właściwości poszczególnych produktów i posiłków w ciągu dnia.

Warzywa i owoce - dostarczają witamin i składników mineralnych. Dzięki nim organizm przeprowadza procesy niezbędne do życia. Można je jeść w postaci: świeżej, surówek, gotowanych dodatków czy też jako soki i musy.

Produkty zbożowe – Dostarczają węglowodany i błonnik. Są głównym źródłem energii dla organizmu.

To kasze, makarony, pieczywo, płatki czy ryż.

Mięso – to źródło białka o wysokiej wartości odżywczej. To podstawowy budulec naszych mięśni.

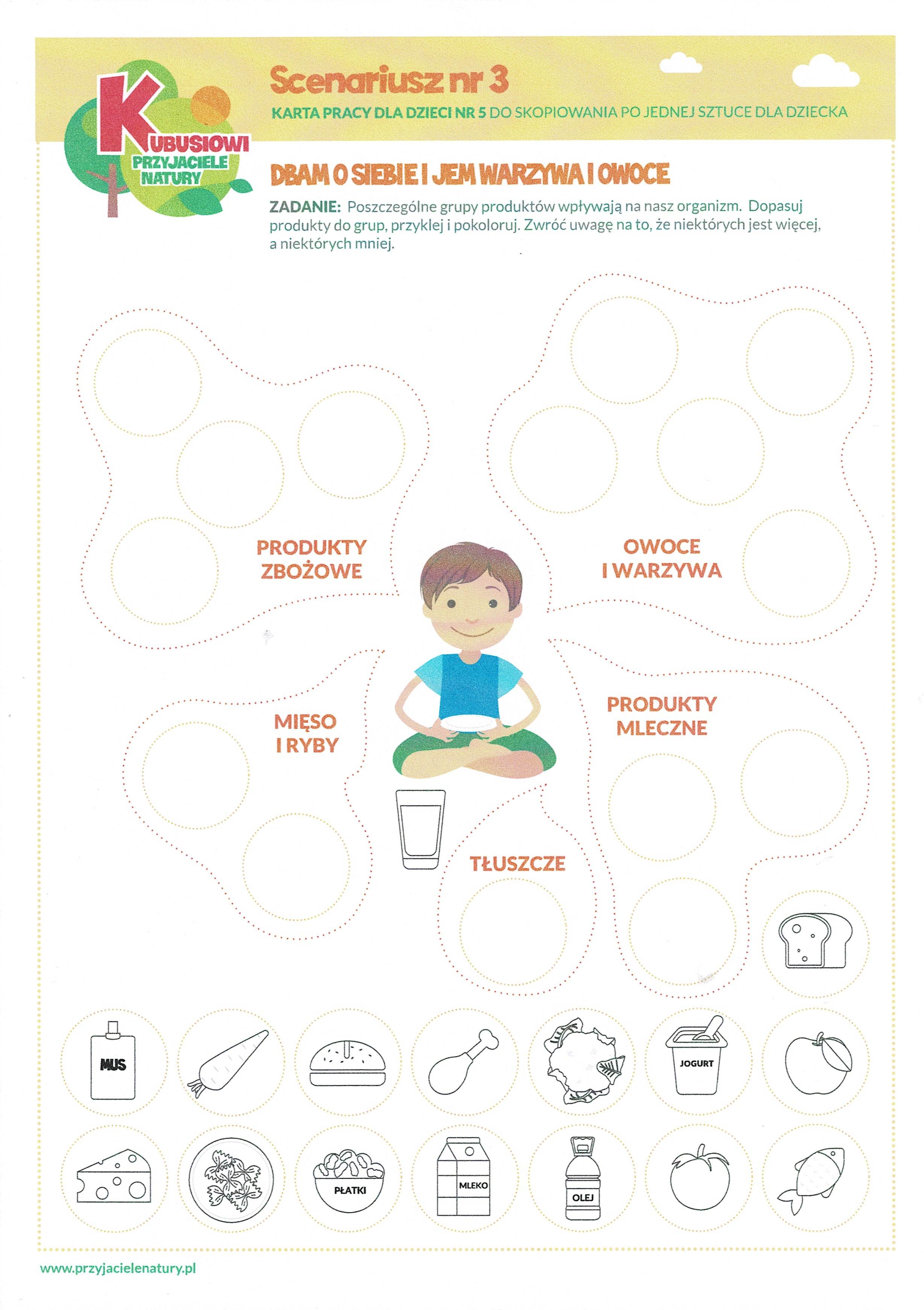
Produkty mleczne – to źródło wapnia, które buduje nasze zęby i kości. Dostarczają także białka. Są to

głównie mleko, jogurty i sery.

Tłuszcze – są źródłem energii w naszym organizmie. To oleje czy masło lub margaryna. W tłustych rybach morskich i orzechach obecne są wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3.

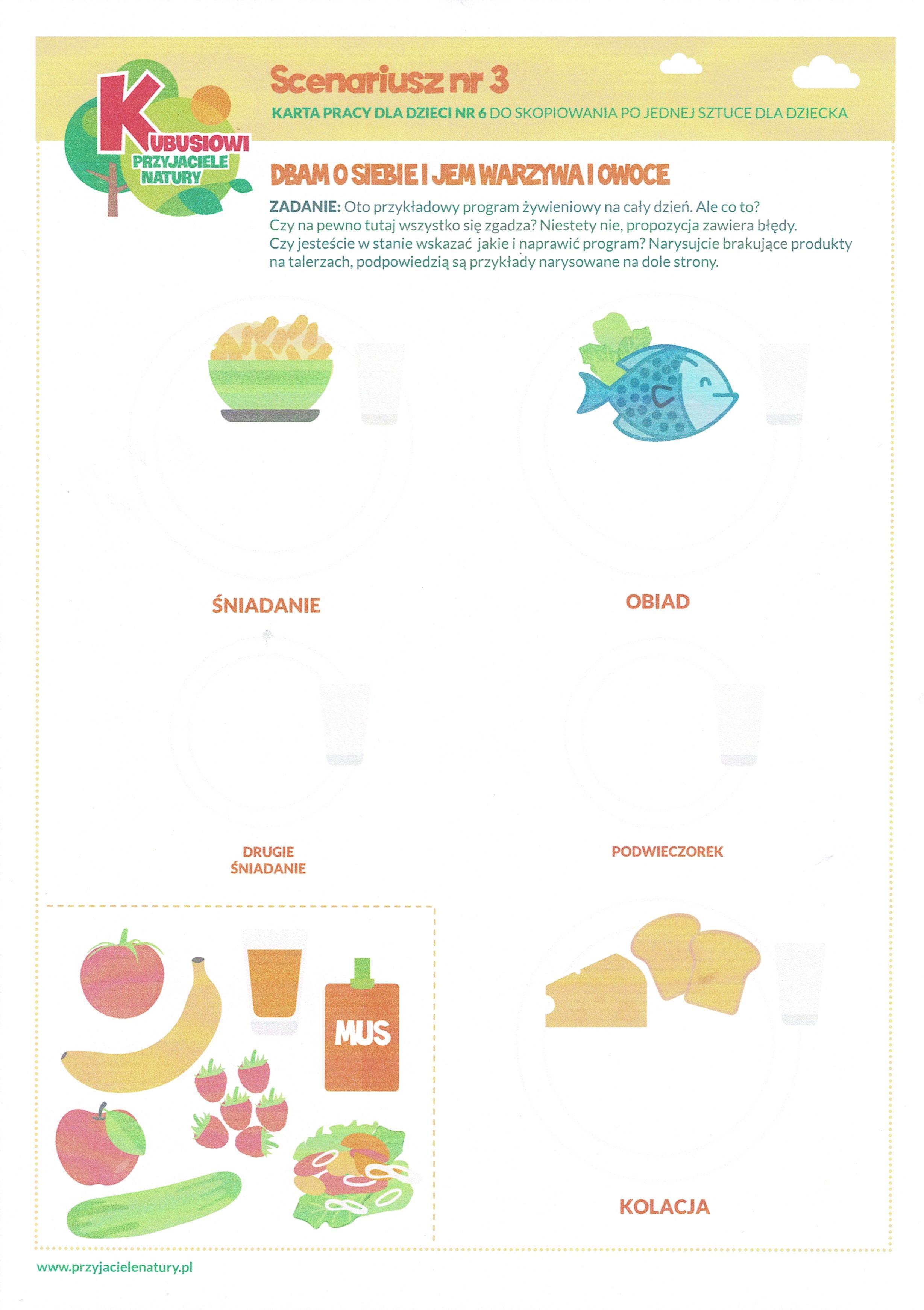
Woda – picie wody nawadnia nasz organizm.

***Spożywanie produktów w odpowiedniej ilości oraz aktywność fizyczna są kluczem do prawidłowego rozwoju naszego organizmu i zdrowia!***

******

**2. 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW**

Rodzicu, daj dziecku **Kartę Pracy nr 6** i powiedz, że w ciągu dnia należy zjadać 5 porcji warzyw   
i owoców. Porcji, czyli pewnej określonej ilości - ok. 100 g - na przykład garść malin, kilka truskawek,   
1 dojrzałe jabłko, szklanka soku czy 1 ogórek. Zwróć uwagę dziecka na przykłady narysowane u dołu karty pracy. Następnie niech dziecko przyjrzy się dokładnie 5 talerzom. Czy przypadkiem czegoś nie brakuje? Tak, w posiłkach brakuje warzyw i owoców. Nasz plan posiłków zawiera błędy. Trzeba je szybko naprawić. Zadaniem dzieci jest wybranie z podanych propozycji i dorysowanie do każdego posiłku odpowiedniej ilości warzyw i owoców.

****

**3. SZASZŁYKI**

Rodzicu, zapytaj dziecko jakie najbardziej lubi owoce i dlaczego. Zróbcie z tych owoców zdrową przekąskę — jedną z zalecanych, dziennych porcji warzyw i owoców. Pamiętajcie o umyciu owoców! Przygotowane owoce wspólnie pokrójcie, a następnie nabijajcie na patyczek (można zrobić sałatkę owocową i wymieszać wszystko w misce). Zjedzcie wspólnie przygotowany ZDROWY posiłek. Smacznego !

**DBAM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**

PIĄTEK - 12.06.2020r.

**1. WYCIECZKA DO LASU**

Niech dziecko wytnie symbole zwierząt. Rodzicu, przeczytaj dziecku opowiadanie. Zadaniem dziecka jest podczas słuchania przyklejenie symboli według kolejności usłyszanej w opowiadaniu (rodzicu, czytaj powoli, tak aby dziecko zdążyło przykleić).

*Pewnego dnia grupa przedszkolaków wybrała się na wycieczkę do lasu. W lesie, jak wiecie rośnie dużo drzew które kołyszą się i szumią podczas powiewów wiatru Mieszka tu także dużo zwierząt małych   
i dużych. A tu co? Nagle na ścieżkę wyskoczyła duża zielona żaba i w podskokach uciekła na drugą stronę ścieżki. Dzieci pożegnały żabę i poszły dalej Szły i szły i szły, aż tu nagle zobaczyły ogromny kamień, na którym wygrzewał się w promieniach słońca wąż Troszkę się przestraszyły, ale Pani wyjaśniła im, że to zaskroniec, który nie jest jadowity. Tak, czy inaczej dzieci postanowiły nie burzyć spokoju węża i podążyły ścieżką dalej Nagle Pani poprosiła dzieci o całkowitą ciszę. Słyszycie? - zapytała. To śpiewają ptaki. Mają gniazda wysoko w koronach drzew i gdy na chwilę przestanie się mówić- można je usłyszeć. Po wysłuchaniu ptasiego koncertu dzieci ruszyły w dalszą drogę. Po chwili dotarły do schroniska, powitał ich pies właścicieli, który podbiegł do nich przyjaźnie machając ogonem. Dzieci rozsiadły się przy drewnianych stołach i wyciągnęły kanapki. Wtedy pojawił się i kot, który obudzony zapachem jedzenia łasił się do nóg przedszkolaków. Po nabraniu sił grupa ruszyła   
w drogę powrotną.*

**2. ĆWICZENIA FIZYCZNE UKRYTE W RUCHACH ZWIERZĄT**

Rodzicu, przeczytaj jeszcze raz opowiadanie (z zadania 1). Zadaniem dziecka jest naśladowanie ruchem zwierząt występujących w opowiadaniu.

**3. ULUBIONE AKTYWNOŚCI SPORTOWE**

Rodzicu zapytaj dziecko czy lubi sport/ zajęcia ruchowe/ gimnastykę. Powiedz dziecku, że aktywność fizyczna jest bardzo ważna i wpływa na nasze zdrowie. Aktywność fizyczna może przerodzić się w prawdziwą pasję i stać się zawodem. Niektórzy sportowcy uprawiając sport, zarabiają w ten sposób na życie. A można uprawiać bardzo wiele dyscyplin sportowych indywidualnych i grupowych. Niech dziecko wymieni jakie zna dyscypliny sportowe. Przypomnij dziecku, że w sporcie liczy się współpraca i dobra zabawa, a nie wygrana za wszelką cenę.

Wydrukujcie Kartę Pracy nr 4. Zadaniem dziecka jest zakreślenie tych aktywności, które lubi najbardziej, a w ramce narysowanie swojej ulubionej dyscypliny.



