

Propozycje dla kl. O-III

Witam, dziś proponuję ćwiczenia przy ulubionej muzyce, taniec to również fajna zabawa pobudzająca różne partie mięśni. Łączcie przyjemne z pożytecznym. Udaney zabawy.

Małgorzata Olejnik

Drogie dzieci.

Dziś proponuje film który przedstawia krótką rozgrzewkę rytmiczno - ruchową .
Lekcja 1 - Rytmiczna rozgrzewka W PODSKOKACH

<https://youtu.be/Zg7pCZOtMXo>

Halina Durau

Propozycje dla kl. IV-VIII

Witam Was serdecznie!

Tematem zajęć w tym tygodniu jest troska o zdrowie, dlatego mam nadzieję, że zwracacie uwagę na to, co jecie, a także jesteście aktywni fizycznie na świeżym powietrzu. Dziś proponuję , abyście wykonali swoją ulubioną sałatkę lub surówkę. Owoce i warzywa są zdrowe, dlatego należy spożywać je kilka razy w ciągu całego dnia, oczywiście należy pamiętać o ich dokładnym umyciu przed zjedzeniem.

Mam nadzieję że wyczarujecie smakowite sałatki i pyszne, kolorowe surówki. Życzę Wam smacznego. Pozdrawiam.

Agnieszka Pomierska

Kochani!

Ruch to zdrowie! Polecam obejrzyjcie krótki filmik. który uświadamia nas, jak ważna jest aktywność dla naszego zdrowia. W dalszym ciągu dbajmy o naszą odporność, korzystając z ruchu na świeżym powietrzu (rower, rolki itp.) Polecam i trzymajcie się zdrowo :-)

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

Urszula Sychta

Propozycja zajęć dla dzieci młodszych (kl 0-3)

Drogie dzieci

Dzisiaj zachęcam Was do wysiłku umysłowego. Rozwiążcie zagadki o zdrowiu i higienie.

1. Ja jestem Twój przyjaciel,

Ja ci wypocząć daję.

Przychodzę wraz ze zmierzchem,

Znikam gdy słońce wstaje.

2. Potrzebne jest codziennie,

Gdy przyjdzie zima.

Latem natomiast nas można

W szafach przetrzymywać.

3. My wzmacniamy Twoje siły,

Zdrowie ochramiamy.

My w owocach i jarzynach

Najchętniej mieszkamy.

4. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -

W co należy schować nos?

5. Do suchej nitki moknie nieraz,

Gdy po kąpieli ciało wycierasz.

6. Chociaż mam zęby,

To nic nie jadam,

Tylko splątane

Włosy układam.

7. Kolorowa rączka,

Czuprynka "na jeża"

Kiedy z niej korzystam,

To zęby wyszczerzam.

8. Spogląda z wysoka

Na kurki, na wannę,

Gdy go używasz -

Udaje fontannę.

9. Z kranu srebrną strugą

Biegła długo, długo.

Napełniła pół wanny,

Będzie kąpiel dla Anny.

10. Dwie pomocnice małe

Służą Ci życie całe.

Są pracowite,

A przy tym lubią często być myte.

11. Schowała się w tubie,

Używać jej lubię,

A i mała szczotka

Chętnie się z nią spotka.

12. Jest w łazience niby - miska,

Nad nią wisi ręcznik duży.

O tym wie najmniejsze dziecko,

Że do mycia ona służy.

13. Przyjemnie pachnie,
ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni.

14. Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa.