

6.05.2020

Funkcjonowanie osobiste i społeczne 1 h

Temat: Piramida zdrowia



To jest piramida zdrowia, przyjrzyj się jej i zobacz jakie produkty powinniśmy jeść często, a jakie sporadycznie- rzadko. Zapoznaj się z nimi, a mamusia niech przeczyta Tobie zasady i staraj się je przestrzegać

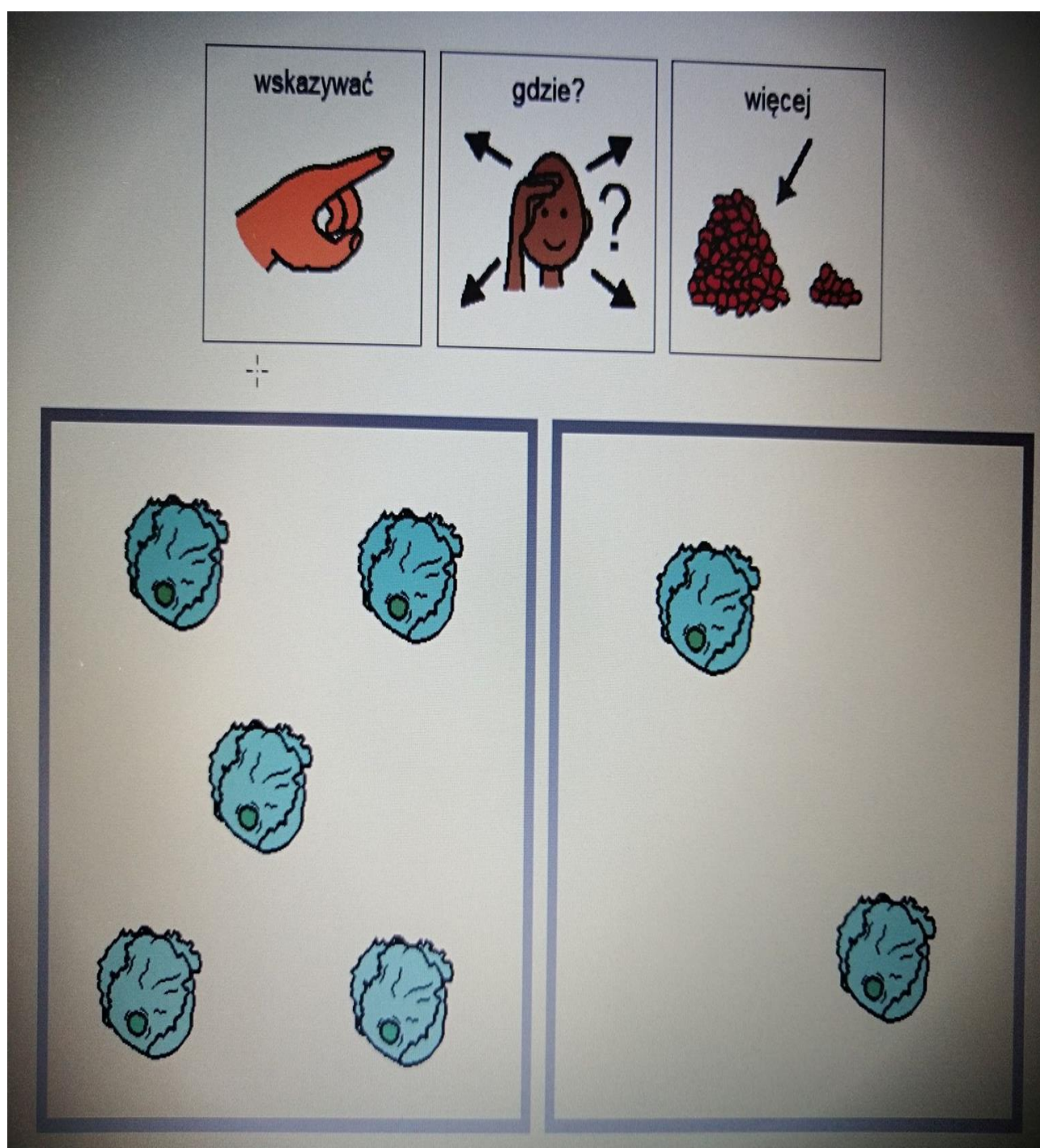
ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu. Pamiętaj o śniadaniu to najważniejszy posiłek.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i– częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).

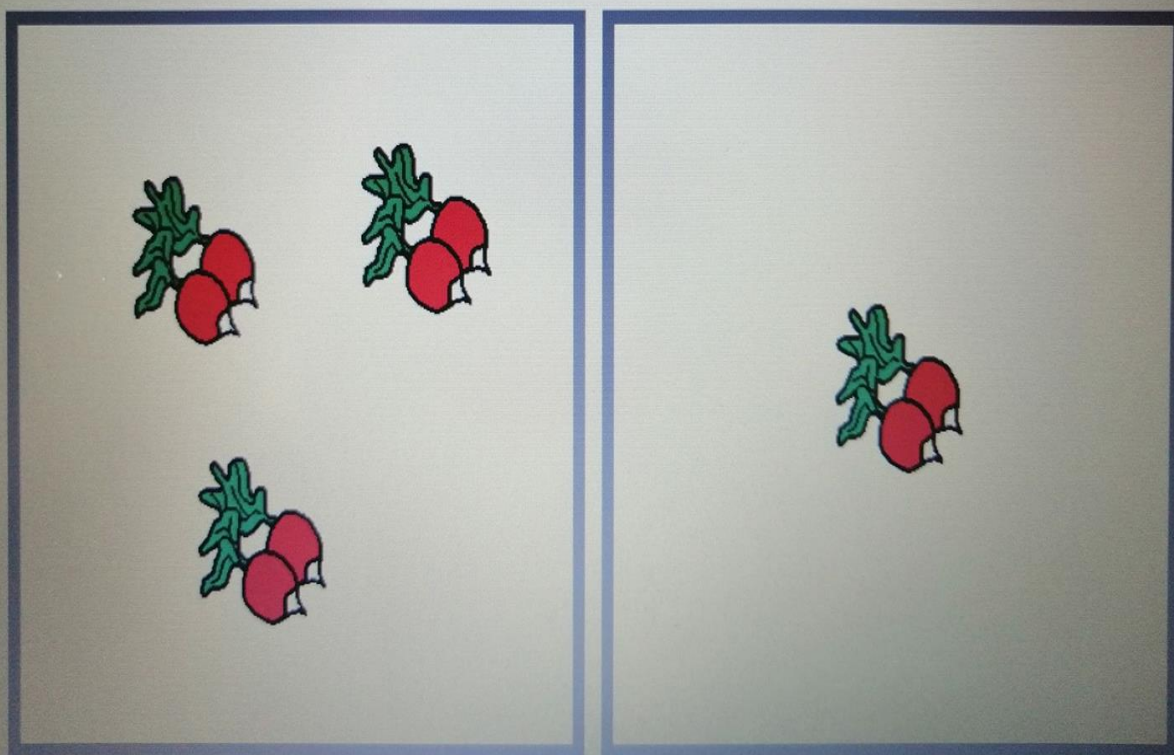
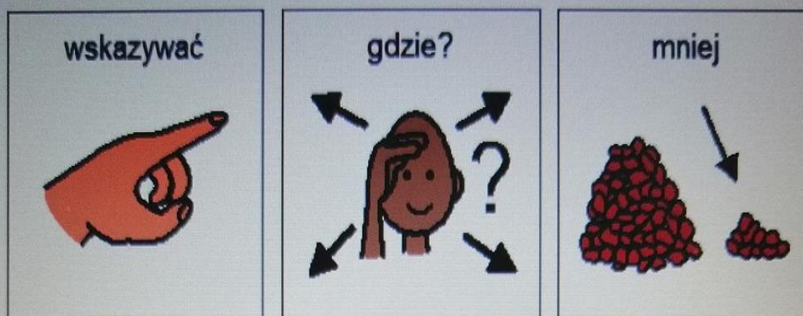
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Zadanie nr 1 Warzywna matematyka

Oluś popatrz na obrazki i pokaż mamie czego jest więcej

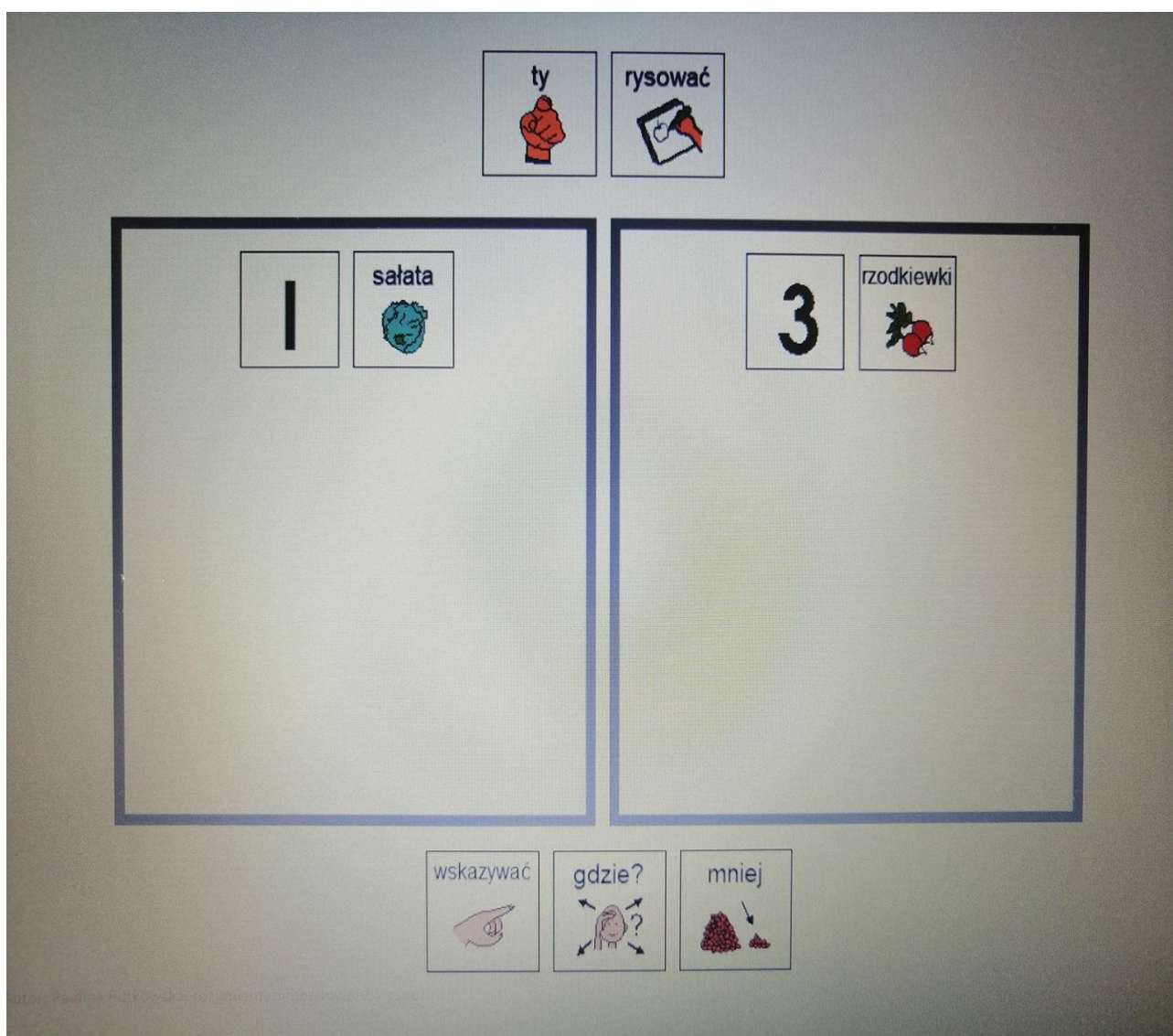


a teraz wskaż, których warzyw jest mniej



Świetnie

teraz ty narysuj odpowiednią liczbę warzyw w okienkach i wskaż czego jest mniej



Zajęcia rozwijające kreatywność 1 h

Moje ulubione warzywo i owoc

Przygotuj kartkę bloku technicznego

Kartka przygotowana? Przechodzimy w takim razie do kolejnego kroku. Pędzelkiem pokrywamy całą powierzchnię papieru wodą KONTUR I ŚRODEK OWOCU I WARZYWA i – uwaga – nie czekamy aż ona wyschnie!

Na mokrą kartkę nakładamy farbki. Dzięki temu, że wcześniej użyliśmy wody, farby będą o wiele lepiej się rozprzodaczać, a użyta później sól będzie miała co wchłaniać tworząc przy tym zamierzone efekty 😊 Teraz, tak naprawdę malujemy jak i co chcemy. Farbki mają na tyle fajną strukturę, że możemy tworzyć na papierze delikatne, bądź wyraźne efekty, nie robiąc przy tym niechcianych plam. Pamiętajmy o tym, aby regularnie nawadniać papier, tak aby na koniec pracy wciąż miał mokrą powłokę, która jest niezbędna do kolejnego kroku.

Gdy już skończymy malować OWOC I WARZYWO, upewniamy się, czy nasza praca jest odpowiednio mokra i posypujemy ją solą. Ile soli wysypać? To zależy od tego, jaki efekt chcemy uzyskać 😊 Sól ma to do siebie, że po nałożeniu na mokrą powierzchnię wchłania

wodę, ale – w tym przypadku – również kolory, tworząc ciekawe efekty korozyjne.

Ostatni krok to oczekiwanie, kiedy praca wyschnie. Dopiero wtedy możemy delikatnie usunąć sól i zobaczyć efekt naszej pracy. Ziarenka można ściągać ręką lub pędzelkiem. Mam nadzieję, że malowanie solą bardzo Ci się podobało. Pozdrawiam.