


## Zdrowie


















### Przewidywane osiągnięcia ucznia:

- uważnie słucha tekstów literackich i wypowiada się na ich temat,
- czyta ze zrozumieniem,
- współpracuje z opiekunem,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- potrafi wymienić czynności wpływające na zdrowie,
- kształtuje nawyk dbania o higienę osobistą,
- wie, jak należy postępować, aby być zdrowym,
- wie, jakie znaczenie ma gimnastyka i ruch na świeżym powietrzu

**Potrzebne będą:** załączone materiały ze „Świerszczyka”, kartki papieru, kartki z wierszem do uzupełnienia brakujących wyrazów, centymetr lub miarka, mąka ziemniaczana, olej jadalny, ciemne kakao lub kawa zbożowa, woda, filiżanka

**Uwaga!** Sytuacje dydaktyczne oznaczone  można wykorzystywać w pracy z dziećmi 6-letnimi.

### Plan zajęć:

1.   Mydło w dłoń i wirus goń!
2.   Czy umiesz dobrze umyć ręce? Zabawa sensoryczna
3.   Co możemy zrobić w domu, by zadbać o zdrowie?
4.   Zdrowy duch - czytanie tekstu literackiego.
5.   Skutki awarii windy - prawda czy fałsz?
6.  Coś słodkiego – uzupełnij wyrazy w wierszu.
7.   Kartki w ruch - zabawa ruchowa.
8.   Zachowaj dystans - zabawa społeczna.
9.   Sałatka warzywna Marysi - karty pracy.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Mydło w dłoń i wirus goń!

Dziecko samodzielnie lub z rodzicem czyta wiersz Małgorzaty Strzałkowskiej „Mydło w dłoń i wirus goń”. Po lekturze dziecko wymienia powody, dla których trzeba często i dokładnie myć ręce.



### **Mydło w dłoń i wirus goń!**

Wirus to nie jest ani zwierzątko,  
ani żyjątko, ani stworzonko.  
Z łaciny słowo virus pochodzi –  
to jad, trucizna, coś, co nam szkodzi.

Przytulne wnętrze ludzkiego ciała  
to jest dla niego frajda niemała.  
Spraw, by nie znalazł on gospodarza,  
i nie miał miejsca, by się namnażać,

Przecież my też coś zrobić możemy!  
Zawsze dokładnie wszystko myjemy –  
ręce, owoce, przedmioty, ciała.  
Czemu? A wiecie, jak mycie działa?

Wirus na zewnątrz ma cienką błonkę,  
czyli otoczkę, płaszczyk, osłonkę,  
a na niej różne trąbki i rurki,  
ułatwiające wejście w komórki.

Mydło się składa z długich cząsteczek,  
mających postać wielu szpileczek.  
Gdy szpilka w płaszczyk wirusa wnika,  
wirus rozpada się, po czym znika.

Dlatego myjmy dokładnie ręce,  
ciało, owoce... i dużo więcej!

Tekst: Małgorzata Strzałkowska

Konsultacja wirusowa: Zuzanna Strzałkowska

Ilustracja: Marcin Bruchnalski

### **2. 📌 📌 Czy umiesz dobrze umyć ręce? Zabawa sensoryczna**

Dziecko pod opieką dorosłego przygotowuje domową „farbę” (2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki ciepłej wody, łyżeczka oleju jadalnego, łyżeczka ciemnego kakao lub kawy zbożowej - składniki należy wymieszać w miseczce lub filiżance). Następnie „farbą” smaruje ręce, podobnie jak rozprowadza na nich mydło podczas mycia. Co trzeba

zrobić, by całe ręce i nadgarstki były pokryte równą warstwą „farby”? Czy miejsca między palcami, u nasady kciuka, przy paznokciach – są „pomalowane”?

Po eksperymencie pora dokładnie zmyć farbę z rąk. Na które miejsca trzeba zwrócić uwagę?

### 3. Co możemy zrobić w domu, by zadbać o zdrowie?

Dziecko wraz z nauczycielem lub rodzicem zastanawia się nad tym, jak na co dzień można dbać o zdrowie. A jak dbać o zdrowie wtedy, gdy nie można wychodzić z domu z powodu epidemii?

Przykłady dobrych nawyków:

- regularne posiłki z dużą ilością warzyw i owoców
- częste mycie rąk
- dbanie o higienę osobistą, mycie zębów
- gimnastyka
- wietrzenie mieszkania
- zjadanie pożywnego śniadania
- regularne picie wody
- dużo snu, wczesne kładzenie się spać
- robienie przerw w nauce, by chwilę się poruszać

Przykłady złych nawyków:

- spędzanie wielu godzin przed telewizorem
- objadanie się
- jedzenie słodczy i słonych przekąsek
- małe ilości warzyw i owoców w diecie
- brak ruchu
- chodzenie późno spać i krótki sen
- nieregularne posiłki
- picie małej ilości wody

### 4. Zdrowy duch - czytanie tekstu literackiego.

Dziecko lub dzieci słuchają opowiadania Magdaleny Kiełbowicz „Zdrowy duch” (12/2017, s. 24–28). Nauczyciel lub rodzic po lekturze pyta:

- Jak awaria windy wpłynęła na życie mieszkańców kamienicy?
- Dlaczego pani Wanda nie mogła chodzić po zakupy? W czym należy pomagać osobom, które nie mogą same wychodzić z domu, chodzić do sklepu?



24

# ZDROWY DUCH



Magdalena Kielbowicz

## Zdrowy duch

W poniedziałek zepsuła się winda i od tego się wszystko zaczęło.

– Nie działa – zdziwił się pan Henryk, sąsiad z trzeciego piętra.

– Nie działa? – zapytała przestraszona pani Wanda, która mieszka na samej górze, obok nas.

– Nie działa! – zawołała oburzona pani Kasia, zerkając na gaworzące w wózku bliźniaki. – I co teraz?

Staliśmy tak jakiś czas, powtarzając „nie działa” na różne sposoby, jakby to było zaklęcie, dzięki któremu winda miałaby sama się naprawić, ale tak się nie stało.

– No trudno – powiedział w końcu pan Henryk. – Trzeba będzie iść schodami. „Ruch to zdrowie!”.

– Łatwo powiedzieć... – zmartwiła się pani Wanda. – Z moim słabym sercem to różnie bywa.

Zrobiło mi się żal pani Wandy. Pomogłem jej wnieść na górę wózek z zakupami, a potem zabrałem na spacer Kokosa, naszego psa. Kokos też chyba uważał, że ruch to zdrowie, bo od razu pobiegł nad rzekę. Chwilę trwało zanim go dogoniłem. Byłem zmęczony, zły i obrażony na psujące się windy.

Awaria okazała się poważna i zmieniła życie całej kamienicy.

25



Pani Wanda przestała wychodzić, więc na zmianę robiliśmy jej zakupy. Mama odkryła, że schody to świetny aerobic (czytaj: *aerobik*) i może nie uwierzycie, ale biegała w górę i w dół po kilka razy! Twierdziła, że owszem, trochę ją to męczy, ale to „dobre zmęczenie”, które dodaje zdrowia i sił. Trzeciego dnia dołączyła do niej pani Kasia i nowa sąsiadka z drugiego piętra. Ponieważ mama biegała i zaczęła coś mówić o tym, jak zakochała się w tacie na zawodach pływackich, tata uznał, że czas „odświeżyć formę” i zapisał się na basen. Tylko Marysia, moja młodsza siostra, nie interesowała się sportem, bo od kilku dni martwił ją duch. Podobno budził ją rano, przez co bała się spać w swoim pokoju.

– Ech, przedszkolaki! – powiedziałem, jak ktoś, kto nie wierzy w duchy i obiecałem, że przeniosę się na trochę do Marysi.

26



Rano obudził mnie bardzo dziwny hałas. Coś cicho świszczalo, sapało i stękało za oknem.

– Duch! – wyszeptała Marysia. – A nie mówiłam?!

– Duchy są w bajkach – zaprotestowałem, chociaż powiem wam w tajemnicy, że trochę jednak się bałem.

Wyszedłem po cichutku na balkon, spojrzałem w dół i wtędy go zobaczyłem. Ćwiczył pompki, a potem przysiadł i wyglądał zupełnie jak... pan Henryk.

– Myśleliśmy, że to duch – pomachała mu z góry Marysia.

– Zgadza się! – roześmiał się pan Henryk – Zdrowy duch, w zdrowym ciele!

27

Winda zadziałała w sobotę. Najbardziej ucieszyła się pani Wanda, bo znowu mogła sama robić zakupy. I pani Kasia, która nie musiała już wciągać wózka z bliźniakami po schodach.

Poza tym nic się nie zmieniło. Mama biega, Zdrowy Duch co rano robi pompki na balkonie, tata doskonali kraula na pływalni, a ja jeżdżę rowerem do szkoły i do dziadka na szachy. Dziadek mówi, że sport to zdrowie, pod warunkiem, że ćwiczysz się z głową, czyli rozsądnie. Szachy uczą myśleć, a myślenie jest bardzo ważne i w sporcie, i w życiu.

Coraz lepiej mi idzie, a wczoraj to nawet wygrałem z dziadkiem dwa razy.

– Wiesz co, Franek? – westchnął dziadek, chowając szachownicę. – To może weź piłkę i chodźmy teraz dla równowagi rozegrać jakiś mecz.

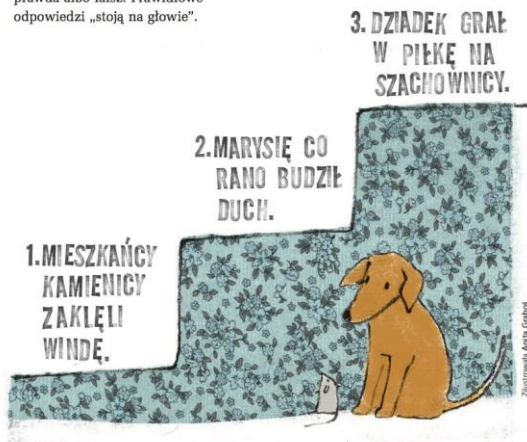
Zilustrowała Aneta Graboś



28

### Zdrowy duch

Przypomnijcie sobie opowieść o skutkach awarii windy. Potem przeczytajcie uważnie zdania napisane niżej i powiedzcie: prawda albo fałsz. Prawidłowe odpowiedzi „stoją na głowie”.



Zilustrowała Aneta Graboś

1. Fałsz. Winda sama się zepsuła. Mieszkańcy kamienicy na pewno chcieliby znać zaklęcie, które sprawi, że zacznie działać. Powtarzali jednak tylko: „nie działa”, no i nie podziałało. Winda najwidoczniej potrzebowała czegoś więcej, a raczej – kogoś więcej. Kogoś, kto umie ją naprawić.  
2. Prawda. Przynajmniej do czasu, kiedy okazało się, że ten duch to wcale nie był duch, ale pan Henryk, który co rano ćwiczył pompki na balkonie.  
3. Fałsz. Dziadek grał w piłkę gdzieś na dworze. Pewnie na boisku. Dla równowagi, żeby po partyjce szachów z Frankiem mieli okazję trochę się poruszać.

29

### 5. ■ ■ Skutki awarii windy - prawda czy fałsz?

Po przeczytaniu opowieści o mieszkańcach domu, dzieci uważnie czytają zdania napisane niżej i odpowiadają: prawda albo fałsz.

1. Mieszkańcy kamienicy zaklęli windę.
2. Marysię co rano budził duch.
3. Dziadek grał w piłkę na szachownicy.

1. Fałsz. Winda sama się zepsuła, mieszkańcy kamienicy na pewno chcieliby znać zaklęcie, które sprawi, że zacznie działać. Powtarzali jednak tylko: „nie działa” no i nie podziałało. Winda najwidoczniej potrzebowała czegoś więcej, a raczej - kogoś więcej. Kogoś, kto umie ją naprawić.
2. Prawda. Przynajmniej do czasu, kiedy okazało się, że ten duch to wcale nie był duch, ale pan Henryk, który co rano ćwiczył pompki na balkonie.
3. Fałsz. Dziadek grał w piłkę gdzieś na dworze. Pewnie na boisku. Dla równowagi, żeby po partyjce szachów z Frankiem mieli okazję trochę się poruszać.

### 6. ■ Coś słodkiego – uzupełnij wyrazy w wierszu.

Dziecko słucha wiersza. Następnie, w wierszu, stara się uzupełnić brakujące wyrazy.



Eliza Piotrowska

### Coś słodkiego

- Co masz? Bo ja coś słodkiego!  
- Ja też.  
- Zmyślasz...  
- Nie. Dlaczego?  
- To jest słodkie? Bez przesady!  
Bez polewy z czekolady?  
Bez wafelków i bez lukru?  
Coś słodkiego - i bez cukru?!  
Moje, zobacz, jest w pazłotku  
i ma dwie naklejki w środku.  
- Ha! Marchewka też jest słodka  
i nie trzeba jej pazłotka.  
Ma czerwony, śliczny kolor,  
w środku zaś witamin sporo!  
Lubię chrupać ją: chrup, chrup!  
Radzę ci, to samo zrób.  
Chcesz, przełamij ją w połowie...  
Trzymaj! Częstuj się! Na zdrowie!



- Co masz? Bo ja coś słodkiego!  
- Ja też.  
- Zmyślasz...  
- Nie. D \_ \_ \_ \_ \_ o?  
- To jest słodkie? Bez przesady!  
Bez polewy z cz \_ \_ \_ \_ \_ y?  
Bez wafelków i bez lukru?  
Coś słodkiego i bez c \_ \_ \_ \_ u?  
Moje, zobacz, jest w pazłotku  
i ma dwie n \_ \_ \_ \_ \_ i w środku.  
- Ha! Marchewka też jest słodka  
i nie trzeba jej pazłotka.  
Ma czerwony, śliczny k \_ \_ \_ r,  
w środku zaś witamin sporo!  
Lubie chrupać ją: chrup, c \_ \_ \_ p!  
Radzę ci, to samo zrób.  
Chcesz, przełamij ją w połowie...  
Trzymaj! Częstuj się! Na z \_ \_ \_ \_ \_ e!

7. 🟡🟠 Kartki w ruch - zabawa ruchowa.  
Nauczyciel lub rodzic mówi:

Teraz nie można wychodzić na dwór, grać w piłkę czy bawić się na placu zabaw, ale w domu też można ćwiczyć. Do ćwiczeń nie trzeba specjalnego sprzętu, można wykorzystać wszystko, co jest wokół nas. Podczas tej zabawy spróbuj ćwiczyć z kartką papieru, będzie ona twoim przyrządem gimnastycznym.

Weź do ręki kartkę bloku rysunkowego lub wyrwaną ze środka zeszytu. Spróbuj wykonać kilka ćwiczeń.

1. Weź kartkę pomiędzy dłonie. Zaczynajcie klaskać tak, aby kartka nie upadła na ziemię. Podczas klaskania spróbuj jednocześnie spacerować, będzie odrobinę trudniej i ciekawiej.
2. Połóż kartkę na czubku głowy i bardzo po woli zrób przysiad. Im wolniej wykonasz ten ruch, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że podmuch wiatru zwieje papier na ziemię.
3. Zamień kartkę w latającego ptaka. Znajdź sposób, aby kartka bez podtrzymywania jak najdłużej unosiła się w powietrzu. Możesz ją podbijać lub dmuchać na nią.

#### 8. 📏📏 Zachowaj dystans – zabawa społeczna

Nauczyciel albo rodzic mówi:

Lekarze proszą, by w czasie, gdy ludzie mogą się od siebie zarażać koronawirusem, zachować dystans, to znaczy nie zbliżać się do osób poza domem na mniej niż 2 metry czyli 200 centymetrów. Zaproś do zabawy kogoś z domowników. Zmierzcie na podłodze za pomocą miarki lub centymetra, ile to jest 2 metry. Stańcie w takiej odległości, twarzami do siebie. A teraz spróbujcie „porozmawiać” ze sobą bez słów. Możecie wykonywać gesty i miny. Przekażcie sobie, co chcielibyście robić, o czym myślicie, za kim lub za czym tęsknicie.

Na koniec zabawy nauczyciel lub rodzic mówi:

Za jakiś czas kwarantanna się skończy. I znów będziemy mogli być blisko, bawić się lub przytulać. Pokażecie, jak to będzie wyglądać?

#### 9. 🥗📄 Sałatka warzywna Marysi - karty pracy.

# ĆWICZENIA Z MYŚLENIA



1. Powiedz, które słowo nie pasuje do pozostałych.

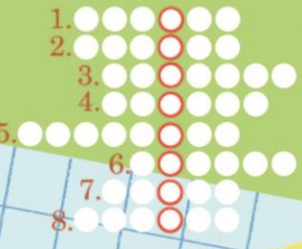
- orzechy daktyle
- rodzynki migdały
- figi jeżyny

Alicja Biedronka

2. Frukojad wybrał się do Krainy Owoców na małą przekąskę. Niestety, złośliwe skrzyżki podrzuciły tam hamburgery. Pomóż stworzyć je ominąć, zjeść wszystkie owoce i dotrzeć do wielkiej truskawki.



3. Wpisz w okienka nazwy ulubionych owoców Filipa, a litery z oznaczonych pól utworzą rozwiązanie.



4. Znajdź 10 różnic między zdjęciami stoiska ze zdrową żywnością.



5. Marysia postanowiła przygotować na kolację salatkę warzywną. Okazało się jednak, że jedno z warzyw jest zepsute i dziewczynka musiała je wyrzucić. Wskaż to warzywo – jego nazwa ma inną liczbę sylab niż pozostałe składniki.

- ogórek kalafior groszek
- pomidor sałata fasola
- rzodkiewka



10

11

## KRZYŻÓWKOWO

Małgorzata Strzałkowska

Stań w kółeczku razem z nami i wywijaj kończynami!

SKOCZNA I ZDROWA KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA

Wpisz hasła w odpowiednie okienka i odczytaj pięć razy rozwiązanie.

Rozwiązania są pod spodem każdego (pro pamięć, że wtem gdzie jest ta stopka!)

Złotowski Piotr Hagen

Marta Polsakiewicz,  
Joanna Szulc