

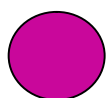
Kochani, poznajcie Olę i Stasia!
To oni przeprowadzą Was przez przygodę zdrowego stylu życia.
Dziś pokażą Wam świat niezwyklej piramidy.

LINK: <https://youtu.be/ltr6xhuHvO4>

**To był film, a może ktoś z Was zapamiętuje,
wtedy kiedy słucha, jak ktoś śpiewa?**

Gang Świeżaków 2 – Też o piramidzie, tylko - śpiewająco ;)!

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo



KĄCIK BADAWCZY



- **Czy wiecie ile prądu wytwarza cytryna
i czy wytwarza go mniej niż pomarańcza?**

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=ckWZr9TSH9o>

- **Co ma więcej witaminy C: sok jabłkowy, czy pomarańczowy?**

LINK: [http://static.scholaris.pl/resource_imp/113/113170/PLIKI_1/eDMN -
_scenariusz 6 - Który owoc ma więcej witaminy C x264.mp4](http://static.scholaris.pl/resource_imp/113/113170/PLIKI_1/eDMN_-_scenariusz_6_-_Kt%C3%B3ry_owoc_ma_wiecej_witaminy_C_x264.mp4)

- **Jak wyizolować DNA z banana? Co to DNA?**

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

ZDROWA LISTA PRZEBOJÓW

Z przymrużeniem oka, zaśpiewajcie z razem z nami:
„PIOSENKA O NIEZDROWYM JEDZENIU”



LINK: https://youtu.be/1bmJ4Zlj_B4

słowa i muzyka: Jerzy Kobyliński

1.Trzęsą mi się rączki, kiedy widzę paczki
Pączek niech się dowie, że wybieram zdrowie.
Trzęsą mi się łydki, kiedy widzę frytki
Frytka niech się dowie, że wybieram zdrowie.

ref.Hej, hej, raz i dwa
Witaminy wolę ja.
Hej, hej, raz dwa trzy
Wolisz je i ty.

Mleczna czekolada w sadło się odkłada
Chipsy znów mnie kuszą, ale odejść muszą
Rozum podpowiada: jesteś tym co zjadasz
A więc mądre dzieci niech nie jedzą śmieci.

ref. Hej, hej, raz i dwa
Witaminy wolę ja.
Hej, hej, raz dwa trzy
Wolisz je i ty.

Cukru całe mrowie niszczy moje zdrowie
Tłuszcz jak ludożerca co dzień mnie uśmierca
Mówię więc otwarcie porzuć takie żarcie
Nie ma przebaczenia dla złego jedzenia.

Utwór pochodzi z płyty „Piosenki Zdrowych



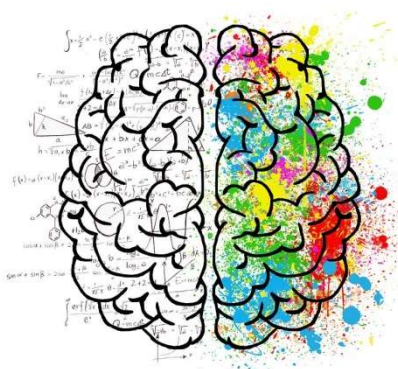
• JARZYNOWA GIMNASTYKA

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=oD_4YBKMKEFs

• OLIMPIADA W JARZYNOWIE

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=H0d-zG2Z2-g>





SIŁOWNIA UMYSŁOWA

- **Weź udział w quizie o zdrowym odżywianiu.**

LINK: tuptuptup.org.pl/quiz-o-zdrowym-odzywianiu/

- **Zagraj w Milionerów - czy umiesz zdrowo się odżywiać?**

LINK: learningapps.org/862335

- **Rozwiąż krzyżówkę owocowo-warzywną.**

LINK: learningapps.org/814149

- **Odszukaj w wykreślanie nazwy warzyw.**

LINK: learningapps.org/438284

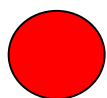
- **Spróbuj swoich sił w grze Twoich Rodziców tzw. „Wisielcu”, czyli dzisiejszym KOLE FORTUNY - kategoria "Owoce i warzywa".**

LINK: learningapps.org/712189

- **Ćwicz pamięć- znajdź ukryte pary warzyw.**

LINK: learningapps.org/1710470





MAMO, TATO - POBAWMY SIĘ RAZEM!

***Ruch to zdrowie!
(pamiętacie piramidę?)***



Na początek piosenka motywacyjna. Energiczne podrygiwanie w takt - **WSKAZANE!**

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=l2WWpt_n9ls



Czy wiecie, że wiele ćwiczeń można wykonywać razem? Taki ruch to frajda i korzyść dla wszystkich. Ty też możesz zostać trenerem swojej rodziny 😊! Zobacz, co możecie zrobić razem.

LINK: https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M



Jesteś odważny i marzą Ci się sporty ekstremalne? Spróbuj tego:

Trzymajcie się za ręce a następnie próbujcie (bez puszczenia rąk) położyć się na podłodze na brzuchu, na plecach itd. MOŻECIE WYMYŚLAĆ CORAZ TRUDNIEJSZE ZADANIA.





Jeśli masz rodzeństwo – zaproś je do zabawy!

Możesz wykorzystać pomysły doskonalące koordynację, refleks i koncentrację. Pomysły znajdziesz poniżej...

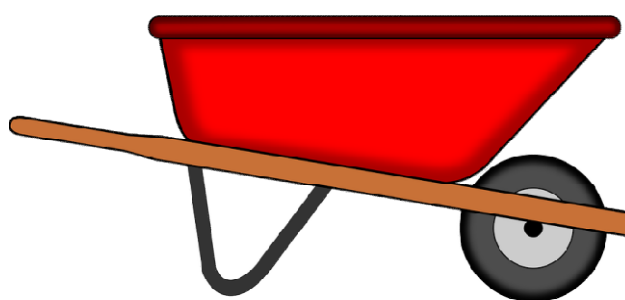
LINK https://www.youtube.com/watch?v=ZvviewNwtu_c

ZADANIE SPECJALNE:

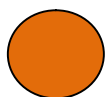
Zapytajcie rodziców, czy moglibyście razem pobawić się w...

TACZKI. Tak, tak w TACZKI !

Na pewno pamiętają tę zabawę z czasów kiedy sami byli dziećmi. To dopiero wyzwanie! Możecie wędrować po całym domu.



TRENING CZYNI MISTRZA!



KURS SAVOIR VIVRE

czyli pożyteczne posłuchajki takie, jak

Bajka Pana Grzegorza Kasdepke

„Bon czy ton. Savoir- vivre dla dzieci”

LINK: youtu.be/5rEih5VbuaY



No i co? Wiecie już, jak trzeba
zachowywać się np... przy stole?



KĄCIK MAŁEGO ŁASUCHA



Drogie Dzieci teraz zapraszamy Was właśnie tutaj – w miejsce gdzie znajdziecie zdrowe i wesołe przepisy kulinarne.

Obecnie przeżywamy nietypowy i trudny czas dla Nas wszystkich... Nie możecie uczęszczać na zajęcia lekcyjne, spotykać się z koleżankami i kolegami, czy ulubionymi paniami... ze świetlicy.



Wiemy, że lekcje on-line na pewno wymagają od Was ogromnej mobilizacji i wytrwałości. **Dlatego też, aby odpocząć od tego i nabrać nowej energii możecie dobrze się bawić w kuchni – przygotować zdrowe, smaczne i ciekawe przekąski, które na pewno poprawią Wam humor☺**

Spędzicie miło i kreatywnie czas w **KUCHNI**.

A może urządzicie małe przyjęcie w gronie domowników.





PAMIĘTAJcie O ZACHOWANIU ZASAD HIGIENY I BEZPIECZEŃSTWA!

- umyćcie dokładnie ręce i produkty potrzebne do zrobienia przekąsek,
- ubierzcie fartuszek, kto ma długie włosy, może je spiąć lub założyć chustkę, żeby nic, czego nie chcemy, nie znalazło się na naszych kulinarnych dziełach sztuki ;)
- jeśli jesteście zbyt mali, aby samodzielnie używać noża, zaproście na warsztaty kogoś starszego, będzie mógł Wam pomóc.

GOTOWI? DO DZIEŁA!

WINOGRONOWY JEŻ- pyszne koreczki!

Składniki:

- 2 gruszki(dwa jeżyki)
- 1 kiść dużych zielonych winogron
- opakowanie wykałaczek
- 4 kulki ziela angielskiego – na oczy
- 2 rodzynki lub borówki- na noski



Gruszki obieramy do połowy z tej strony, tam gdzie jest ogonek, który ewentualnie tylko skracamy. Winogrona myjemy i nabijamy na wykałaczki, które wbijamy w część gruszki ze skórką. Z ziela angielskiego robimy oczy jeżykowi, a z rodzynki nosek. Gdy wszystkie winogronowe koreczki zostaną zjedzone, gruszkę też jemy oprócz ziela angielskiego 😊

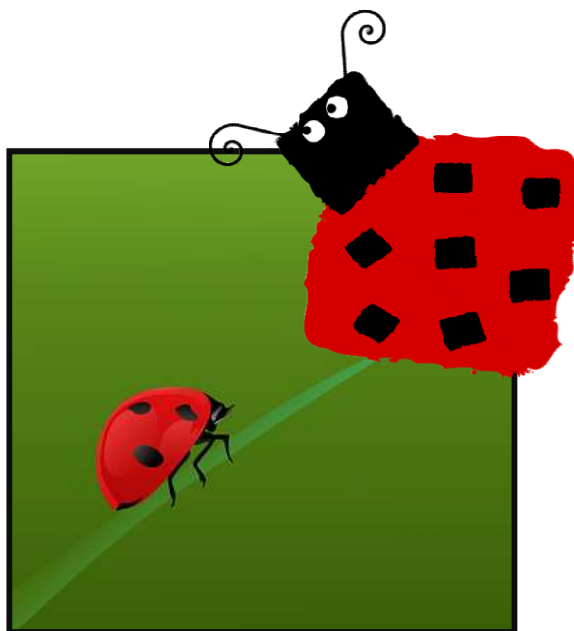
KANAPECZKI – BIEDRONECZKI

Aby kanapki nie były nudne i smutne
mogą „przylecieć” na nie małe biedroneczki ☺

Składniki:

(potrzebnych do porcji kanapkowej z fotografii)

- 6 kromek ulubionego pieczywa
- 3 pomidorki koktajlowe lub więcej
- 6 plasterków wędliny lub sera
- opakowanie wykałaczek
- 6 plasterków świeżego ogórka
- 8 liści zielonej sałaty



Robimy kanapkę z ulubioną wędliną, kładziemy na nią plasterk świeżego ogórka, na którym umieszczamy połówkę pomidorka koktajlowego.

Główkę biedronki i jej kropki robimy z czarnych oliwek.

Biedroneczki lubią siedzieć na trawie,
dlatego kanapeczki kładziemy na listkach zielonej sałaty.



ZDROWE I KOLOROWE SZASZŁYKI

A teraz coś dla tych,
którzy nie są amatorami tradycyjnych kanapek 😊

Do zrobienia szaszłyków będą
potrzebne:

- patyczki (takie większe wykałaczki)
- kabanosy lub inna ulubiona kiełbaska
- ser żółty
- warzywa (pomidorki koktajlowe, ogórek, papryka w różnych kolorach)



**Wszystkie składniki kroimy w kwadraty
i nabijamy po 3-4 na patyczek, na koniec
szaszłyka wbijamy kwadracik bułki lub
chleba. Oczywiście możecie zrobić
szaszłyki ze wszystkich składników – tu
wszystko zależy od was 😊**



PYSZNA NUTELLA

Dla tych, którzy cały czas czekają na deser 😊

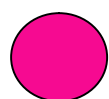
**Jesteście ciekawi
jak zrobić DOMOWĄ NUTELLĘ?
Skorzystajcie z poradnika na stronie:**

LINK: <https://motywatordietetyczny.pl/2018/11/zdrowy-przepis-na-nutelle-porownanie/>



DO DZIEŁA MALI KUCHARZE!!!

SMACZNEGO



PLASTUSIOWA PRACOWNIA



„Prawdziwa sztuka to taka,
która powstaje dzięki potrzebie tworzenia”
Albert Einstein

KOCHANE DZIECIAKI!

Jeśli dopadnie Was nuda, smutek, radość albo strach i poczucie
w sobie potrzebę podzielenia się tym, a obok wszyscy będą
zajęci...

**ŁAPCIE ZA KREDKI! ŁAPCIE ZA PĘDZEL I FARBY! ZA PAPIER, NOŻYCHY
I KLEJ! ŁAPCIE ZA FLAMASTRY LUB PLASTELINĘ!**

TWÓRZCIE WASZE OSOBISTE DZIEŁA SZTUKI!!!

Każda technika plastyczna jest dobra, jeśli tylko sprawia Wam
radość i satysfakcję, jeśli dzięki niej odkrywacie Wasze ukryte
talenty, albo rozwijacie te, o których już wiecie 😊



Jeśli nie macie jednak pomysłu,
a chcielibyście zrobić coś
z kolorowego papieru, proponujemy
odkryć barwny świat
HARMONIJKOWYCH OWOCÓW

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=6mWqu6sjeMc>



POWODZENIA!

Na koniec: **OGŁOSZENIE!**

Zuchy z 38 MGB Gromady Zuchowej „ZWIERZAKI”
proponują wszystkim młodszym kolegom,
aby kontynuowali temat **EKOLOGII**
i zapraszają na Fanpage Gromady

LINK: [/www.facebook.com/38GBGZzwierzaki/](https://www.facebook.com/38GBGZzwierzaki/)

gdzie wspólnie z rodzicami lub starszym rodzeństwem
mogą razem z nimi wstąpić
do **KLUBU ZIELONYCH DETEKTYWÓW.**

**Wystarczy wejść w zakładkę
Gromada Zuchowa i Drużyna Harcerska
na naszej stronie internetowej szkoły**

