Drodzy rodzice już w środę spotkam się (przynajmniej z niektórymi dziećmi) w przedszkolu. Sprzeciwiam się straszeniu dzieci korona wirusem czy czymkolwiek innym, ale w tej sytuacji zachęcam do spokojnej rozmowy na temat zachowania szczególnych zasad higieny i innych związanych z obecną sytuacją. Będziemy o tym rozmawiać w przedszkolu, a także pilnować tych zasad, ale warto już w domu uczulić dziecko na pewne zachowania.

**Temat: Jesteśmy zdrowi w domu i przedszkolu.**

1. **Przegoń wirusa – rozmowa połączona ze słuchaniem piosenki.**

Obejrzyjcie wspólnie filmik i porozmawiajcie z dzieckiem. Przekażcie informacje na temat konieczności częstego i dokładnego mycia rąk, niewkładania palców do ust, zachowanie się podczas kichania itp.

Namalujcie lub ulepcie z plasteliny sympatycznego wirusa.

<https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4> – przegoń wirusa.

1. **Jak dokładnie umyć ręce – zabawa dydaktyczna.**

Przećwiczcie dokładne mycie rąk „na sucho” a potem naprawdę, zmierzcie czas 30 sekund z wykorzystaniem stopera, a także piosenki (link poniżej).

Nauczcie dzieci na pamięć wierszyka lub jego fragmentu.

**Sio wirusy!**

Sio wirusy z moich dłoni!  
Zaraz mydło was przegoni.  
Mycia rączek znam zalety  
tuż po wyjściu z toalety.

Przed jedzeniem również sam  
ręce wkładam wprost pod kran,  
by obiadek smaczny był  
i bym zawsze w zdrowiu żył.

<https://www.youtube.com/watch?v=4zeXmv2zPGs> – myjemy ręce z liskiem

1. **Piramida żywienia Gangu Świeżaków – poznajemy najważniejsze zasady dotyczące zdrowego stylu życia.**

Obejrzyjcie filmik „Gang Świeżaków”, a potem przyjrzyjcie się dokładnie piramidzie żywienia (przykładowy link poniżej), porozmawiajcie na temat znaczenia ruchu, picia wody, a także odżywiania dla zachowania zdrowia.

Zachęćcie dziecko, aby namalowało, narysowało lub ulepiło swój ulubiony owoc lub warzywo.

<https://www.youtube.com/watch?v=7_Y8QekljEo> – piosenka i filmik Gang Świeżaków

<https://dieta-sportowca.pl/wp-content/uploads/2019/07/piramidka_2d91ef1a3c80a2453807b1d1873d0f92.jpg> - plansza piramida żywienia.

1. **Ćwiczenia ze Świeżakami – zabawa muzyczno-ruchowo**.

Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, że ruch i ćwiczenia są niezbędne dla zachowania zdrowia, a potem zachęćcie dziecko do zabawy ruchowej, może poćwiczycie razem.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I> – Filmik „Ćwiczenia ze Świeżakami”.

1. **Brudas i czyścioch – rozmowa na podstawie piosenki oraz wiersza J. Brzechwy.**

Przeczytajcie dziecku wiersz pt. Brudas J. Brzechwy, potem możecie razem obejrzeć filmik i posłuchać piosenki. Porozmawiajcie i utrwalcie wiadomości z całego tygodnia dotyczące podstawowych zasad dotyczących zdrowego trybu życia.

<http://wiersze.kobieta.pl/wiersz/jan-brzechwa/brudas-152> - wiersz „Brudas” J. Brzechwy - tekst

<https://www.youtube.com/watch?v=YkxNKt82nJA> – piosenka o brudasie i czyściochu.

**Dodatkowe zadania:**

1. Zapoznajcie dzieci z instrukcją prawidłowego mycia rąk.

<https://www.youtube.com/watch?v=IhHUMTQ5kOc>

1. Obejrzyjcie „Bajkę o małym wirusku” oraz bajka z cyklu „Było sobie życie” pt. „Zdrowe ząbki”

<https://www.youtube.com/watch?v=j3T3qeSC5gU>

<https://www.youtube.com/watch?v=l4BwtqiDhdk>

1. Nazwy warzyw i owoców w języku angielskim.

<https://www.youtube.com/watch?v=CtuqXPm2TCA> – warzywa.

<https://www.youtube.com/watch?v=VpPk8Os2dGE> – owoce.

Opracowała: Marzena Wójcik