Świetlica- nauczanie zdalne

**07.04.2021 - Promocja zdrowia – zdrowie na talerzu**. Uczniowie poznają zasady zdrowego odżywiania.

Co to są witaminy? Witaminy są to substancje, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

**Witamina A** jest niezbędna dla prawidłowego wzroku i wzrostu, a także wpływa na zwiększenie odporności na infekcje. Znajduje się w marchewce, pomidorach, warzywach liściastych o ciemnozielonej barwie.

**Witaminy grupy B** występują m.in. w roślinach strączkowych. Ich niedobór może spowodować pęknięcia i zmiany wokół ust, w okolicy nosa i oczu, a także niedokrwistość. **Witamina C** przyspiesza gojenie się ran, jest niezbędna dla wzrostu i rozwoju kości. Źródło witaminy C stanowią owoce róży ogrodowej i dzikiej, porzeczki, maliny, truskawki, pomarańcze, cytryny, poziomki, jeżyny. Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy C są takie warzywa jak: brukselka, kalafior, kapusta włoska i biała, chrzan, pomidory, szczypior, koper, nać pietruszki.

Piosenka pt. „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” w wykonaniu „Fasolek”: <https://www.youtube.com/results?search_query=witaminki+fasolki>

**Wiersz S. Karaszewskiego - „Witaminowe abecadło”.**

Oczy, gardło, włosy, kości, zdrowsze są, gdy A w nich gości.

A w marchewce, pomidorze, w maśle, mleku też być może.

B - bądź bystry, zwinny, żwawy do nauki i zabawy!

W drożdżach, ziarnach i orzeszkach, w serach, jajkach B też mieszka.

Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny.

Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.

C - to coś na przeziębienie i na lepsze ran gojenie. C: porzeczka i cytryna,

świeży owoc i jarzyna!

Zęby, kości lepiej rosną, kiedy D dostaną wiosną. Zjesz ją z rybą, jajkiem, mlekiem.

Na krzywicę D jest lekiem. Naturalne witaminy lubią chłopcy i dziewczyny. Bo najlepsze witaminy to owoce i jarzyny.

**08.04.2021- Wiosenne warzywa-nowalijki.**

 Nowalijki to wiosenne warzywa. Należą do nich: sałata, pomidor, ogórek, rzodkiewki, młoda marchewka, szczypiorek, natka pietruszki, cebulka dymka, rzeżucha

Zagadki:

1. Co to za pękata pani, koszulek wiele na niej, jej warkocz, powiem w sekrecie z twarogiem czasem jecie.(cebula)
2. Ma kształt żarówki, lecz wcale nie świeci, gdy jest dojrzała, zjadają ja dzieci.(gruszka)
3. Na ogonie złota głowa. Smaczne pestki w sobie chowa.(dynia)
4. Różowo zakwitło wiosną, przez lato pięknie urosło. Jesienią w zadzie dojrzało, rumiane, okrągłe, zapachniało. (jabłko)
5. Każdy z was odgadnie łatwo tę zagadkę, ma bielutki korzeń i zieloną natkę. (pietruszka)
6. Rośnie w polu, ma żółte kolby. (kukurydza)
7. Latem w ogrodzie wyrósł zielony, a zimą w beczce leży kiszony.(ogórek)
8. Jaka to głowa duża, czy mała, z zielonych liści składa się cała.(kapusta, sałata)
9. Skórka fioletowa, miąższ pod nią złoty. Smakuje wybornie, wszyscy wiemy o tym. (śliwka)
10. Czerwieni się ze wstydu, dojrzewa na słonku, wśród zielonych liści wisi na ogonku.(wiśnia)

**Wiersz J. Brzechwy „Witaj wiosno”**

Naplotkowała sosna, że już się zbliża wiosna.

Kret skrzywił się ponuro: – Przyjedzie pewno furą.

Jeż się najeżył srodze: – Raczej na hulajnodze.

Wąż syknął: – Ja nie wierzę, przyjedzie na rowerze.

Kos gwizdnął: – Wiem coś o tym, przyleci samolotem.

– Skąd znowu – rzekła sroka – ja z niej nie spuszczam oka i w zeszłym roku w maju widziałam ją w tramwaju.  
– Nieprawda wiosna zwykle przyjeżdża motocyklem!

– A ja wam tu dowiodę, że właśnie samochodem.

– Nieprawda, bo w karecie!

– W karecie? – Cóż pan plecie?

Oświadczyć mogę krótko, że płynie własną łódką!

A wiosna przyszła pieszo. Już kwiaty za nią śpieszą, już trawy przed nią rosną i szumią – Witaj wiosno!

Zapraszam do obejrzenia filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=TaIQD1H4ups>

**09.04.2021.** **Bezpieczne dzieci w sieci.** Rozmowa na temat bezpiecznego korzystania z Internetu, szczególnie w czasie pandemii. Co to jest uzależnienie od multimediów? Zagrożenia związane z Internetem i w jaki sposób ich uniknąć.

**Zasady Bezpieczeństwa w Internecie!**

**Chroń swoją prywatność!** Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy.

**Zadbaj o swój wizerunek**. Jeśli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, zadbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas.

**Mów, jeśli coś jest nie tak**! W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej. Możesz w takiej sytuacji skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer [**116 111**](https://www.116111.pl/).

**Nie ufaj osobom poznanym w sieci!** Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w sieci. Nie spotykaj się z osobami poznanymi w Internecie. O propozycjach spotkania od internetowych znajomych informuj rodziców.

**Szanuj innych w sieci!**

### Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Swoje zdanie wyrażaj, nie obrażając nikogo. Nie reaguj agresją na agresję.

### **Korzystaj z umiarem z Internetu!**

Zbyt długie korzystanie z komputera, tabletu czy smartfona może zaszkodzić Twojemu zdrowiu i pogorszyć kontakty ze znajomymi.

Piosenka pt. „Być bezpiecznym w Internecie”: <https://www.youtube.com/watch?v=zIBUKHlxQMs>