



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ LEKCJI z edukacji wczesnoszkolnej

ZDROWO ŻYJEMY

Autor scenariusza

mgr Edyta Miska Mazgajczyk



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

SCENARIUSZ Z LEKCJI Z EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ

Czas realizacji: **4 x 45min**

TEMAT LEKCJI: **ZDROWO ŻYJEMY**

CEL OGÓLNY:

Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej, wdrożenie do aktywnego i zdrowego trybu życia.

CELE SZCZEGÓŁOWE (w formie operacyjnej):

W wyniku realizacji zajęć uczeń:

- rozwiąże krzyżówkę "skojarzenie" z hasłem "Zdrowie"
- wysłucha wiersza „Na zdrowie”
- ułoży pytania do tekstu „Na zdrowie”
- odpowie na pytania do wiersza
- ułoży/ odgadnie kalambury
- stworzy mapę myśli do wybranego zagadnienia
- rozwiąże test: „Wiem jak dbać o zdrowie”
- zaplanuje czas wolny dla swojej rodziny zgodnie ze zdrowym stylem życia
- przestrzega ustalonych reguł i zasad zabaw
- wykona prawidłowo ćwiczenia rozwijające sprawności ogólnorozwojowe w obwodzie stacyjnym
- wykona działania na pieniądzach
- dodaje i odejmuje z przekroczeniem progu dziesiętkowego
- rozwiąże zadania tekstowe
- ułoży pytania do zadań tekstowych
- zastosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć ruchowych
- zredaguje porady dotyczące działania człowieka zmierzającego do zachowania zdrowia

• METODY I FORMY PRACY:

- uszeregowanie promyczkowe (metoda hierarchizacji)
- mapa myśli (metoda tworzenia i definiowania pojęć)
- indywidualna jednolita, indywidualna zróżnicowana, zespołowa zróżnicowana



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

• ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- krzyżówka "skojarzenia" z hasłem "Zdrowie"
- test: „Wiem jak dbać o zdrowie”
- dla każdego ucznia po 3 kartki: zielona, żółta, czerwona
- po kilka kartek samoprzylepnych
- kartki z opisem czynności do kalambur
- ilustracje, plansze, talerz/piramida zdrowego odżywiania się, ulotki dotyczące zdrowia
- treści zadań tekstowych
- ilustracje i przedmioty do zabawy w sklep

PRZEBIEG LEKCJI nr 1

EDUKACJA POLONISTYCZNO-SPOŁECZNA

WSTĘP:

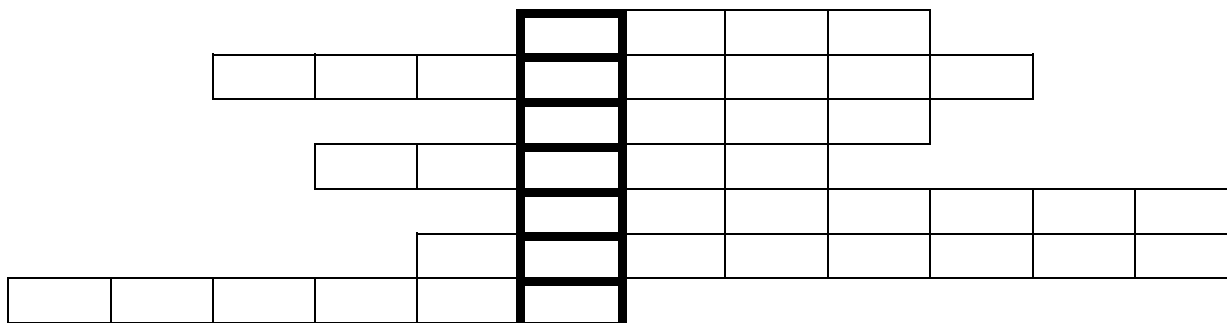
Uczniowie od kilku miesięcy znają i stosują elementy oceniania kształtującego. Każdy z uczniów ma **3 kartki: zieloną, żółtą i czerwoną**. W trakcie zajęć uczniowie podnoszą kartki w zależności od stopnia zrozumienia materiału. Jeśli podnoszą **zieloną** kartkę to oznacza, że wszystko wiedzą; **żółtą**, że potrzebują o coś dopytać (wtedy uczeń z zieloną kartką wyjaśnia jemu); **czerwoną**, że nie rozumieją (tym tłumaczy nauczyciel, pozostali pracują w swoim tempie).

Nauczyciel ma przygotowane pudełko z patyczkami (np. po lodach), na których zapisane są imiona i nazwiska wszystkich uczniów. Jeśli on lub uczniowie o coś zapytają, to nauczyciel losuje patyczek z nazwiskiem ucznia, który odpowiada na to pytanie lub stara się rozwiązać problem. Taka forma pracy aktywizuje wszystkich uczniów i zwiększa koncentrację uwagi. Są to pierwsze zajęcia z tego kręgu tematycznego.

1. Rozwiązanie krzyżówki "skojarzenia" z hasłem "Zdrowie"

- a) pomidorowa, ogórkowa (zupy)
- b) cukierki, ciastka (słodyczne)
- c) karp, śledzie (ryby)
- d) jabłko, gruszka (owoce)
- e) marchewka, seler (warzywa)
- f) chleb, bułki (pieczywo)
- g) sok, kompot (napoje)

„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



CZĘŚĆ WŁAŚCIWA LEKCJI

2. Nauczyciel pisze na tablicy hasło: „NASZE ZDROWIE”

Każdy uczeń otrzymuje po 3 samoprzylepne kartki. Na każdej z nich uczeń pisze wyraz, wyrażenie, które uważa za najważniejsze w działaniu człowieka zmierzającego do zachowania zdrowia. Uczniowie odczytują i przyklejają karteczki wokół hasła – **uszeregowanie promyczkowe (metoda hierarchizacji)**. Podobne zdania, hasła są na jednym promieniu – obok siebie. Następnie dzieci odczytują cechy, których jeszcze nie było i układają w kolejne promyczki aż do wyczerpania kartek. Wspólnie przeliczają kartki na poszczególnych promieniach. Ustalenie co uczniowie uznali za najważniejsze i dlaczego.

„NASZE ZDROWIE” dobre odżywianie się, odżywiać się, jeść dobrze
 dbać o higienę spacery
 myć się spacery z rodzicami
 myć ciało itp. spacer z psem

3. Głośne czytanie (przez nauczyciela lub uczniów) wiersza „Na zdrowie!” (zał. nr 1).

Wypowiedzi uczniów na temat dbania o zdrowie opisane w utworze i na podstawie własnych doświadczeń. Nauczyciel proponuje uczniom, aby do fragmentów wiersza ułożyli pytania i zadawali je sobie nawzajem.

Pytania:

- Czym zajmuje się nauka zwana higieną?
- Kiedy powinniśmy myć swoje ciało?
- Jak nazywał się wynalazca prysznicza?
- Kiedy należy myć zęby?
- Dlaczego wietrzymy pomieszczenia?
- Dlaczego codziennie powinniśmy spacerować?
- Dlaczego życie w brudzie szkodzi zdrowiu?

„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

4. **Kalambury** związane z czynnościami sprzyjającymi promowaniu zdrowego stylu życia, zachowaniu zdrowia.

Chętni uczniowie pokazują czynności tylko ruchem, pozostałe odgadują. Czynności nie mogą się powtarzać. Jeśli uczniom wyczerpią się pomysły nauczyciel może dać im kartki z opisem czynności, którą muszą zademonstrować.

5. Oglądanie ilustracji, plansz, ulotek (przyniesionych przez uczniów i nauczyciela) promujących zdrowy i higieniczny tryb życia, aktywny wypoczynek, który także ma wpływ na nasze zdrowie. Wyszukiwanie na kolorowych planszach z różnorodną żywnością (chleb biały, hamburger, owoce: jabłka, gruszki, banany; warzywa: marchew, pomidor, ogórek itp.) zdrowej żywności zawieszonych w klasie. Uczniowie zapoznają się z wartością witaminową wybranych owoców i warzyw. **(zał. nr 2)**

Źródła witamin:

- a) **Witamina A** – odpowiedni wzrost, dobry wzrok: mleko, marchew, pomidory, żółtka jaj, masło, sery, sałata, szpinak,
- b) **Witamina B** – silne mięśnie, dobry humor: miód, groch, fasola, chleb razowy, mięso, drożdże, ryby, soja, mleko,
- c) **Witamina C** – zdrowe zęby, odporność na przeziębienia: sałata, papryka, jabłka, truskawki, czarne i czerwone porzeczki, cytryna, kiszona kapusta, natka pietruszki,
- d) **Witamina D** – mocne kości: ryby, jajka, masło, mleko, tran,
- e) **Witamina E** – warzywa, mleko, masło, żółtka jaj,
- f) **Witamina K** – zielone liście warzyw, jaja, wątroba,

6. Rozmowa w 4 grupach o tym, jak dbać o swoje zdrowie podczas nauki i wypoczynku – tworzenie **mapy myśli** wokół tematów:

- gr. I **Aktywny wypoczynek**
- gr. II **Nauka**
- gr. III **Odżywianie się**
- gr. IV **Higiena**

Mapa myśli (metoda tworzenia i definiowania pojęć) służy do wizualnego opracowania pojęcia z wykorzystaniem rysunków, symboli, wycinków, krótkich słów, zwrotów, haseł. Na tych zajęciach „**mapa myśli**” została wykorzystana jako podsumowanie wiedzy, umiejętności oraz rozumienia związków i zależności.

Po wykonaniu zadania nauczyciel zawiesza wszystkie prace i prosi o komentarz autorów. Uczniowie mogą zastanowić się nad cechami wspólnymi dla wszystkich grup.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PODSUMOWANIE LEKCJI

7. Każdy uczeń otrzymuje test: „Wiem jak dbać o zdrowie”

Przeczytaj uważnie i otocz kółkiem wybraną przez siebie odpowiedź.

| | | |
|---|-----|-----|
| a) Codziennie jem owoce/ warzywa | TAK | NIE |
| b) Zawsze myję się przed snem | TAK | NIE |
| c) Uprawiam sporty | TAK | NIE |
| d) Jem dużo słodczy | TAK | NIE |
| e) Często wychodzę na spacer | TAK | NIE |
| f) Codziennie siedzę długo przed komputerem | TAK | NIE |
| g) Chodzę na basen (3- 4) w miesiącu | TAK | NIE |
| h) Myję zęby raz dziennie | TAK | NIE |
| i) Myję ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety | TAK | NIE |
| j) Ubieram się stosownie do pogody | TAK | NIE |
| k) Wietrzę pokój przed spaniem | TAK | NIE |
| l) Myję owoce/ warzywa przed jedzeniem | TAK | NIE |

Na oddzielnej kartce uczniowie otrzymują **rozwiązanie testu**, obliczają punkty i stwierdzają w jakim stopniu dbają o swoje zdrowie.

Rozwiązanie testu:

- a) TAK - 1 pkt.
- b) TAK - 1 pkt.
- c) TAK - 1 pkt.
- d) NIE - 1 pkt.
- e) TAK - 1 pkt.
- f) NIE - 1 pkt.
- g) TAK - 1 pkt.
- h) NIE - 1 pkt.
- i) TAK - 1 pkt.
- j) TAK - 1 pkt.
- k) TAK - 1 pkt.
- l) TAK - 1 pkt.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

12- 10 pkt. Dbasz o swoje zdrowie. **Gratulacje!**

9 – 7 pkt. Nie zawsze dbasz o swoje zdrowie. **Może popracujesz nad nim?**

6 – 0 pkt. Nie dbasz o swoje zdrowie. **Popraw się!**

8. Praca domowa:

Zaplanuję i zrealizuję (dla swojej rodziny) czas w sobotę zgodnie z zasadą aktywnego wypoczynku np. spacer, basen, jazda na rowerze itp.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PRZEBIEG LEKCJI nr 2

WYCHOWANIE FIZYCZNE

Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Sala gimnastyczna, szarfy dla każdego ucznia, skrzynia, woreczki, 5 obręczy, 5 piłek, 4 pacholki

WSTĘP:

Ćwiczenia organizacyjno-porządkowe.

Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, omówienie planowanych zajęć.

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA LEKCJI

1. Zabawa ruchowa „Salatka”.

Uczniowie siedzą/ stoją w szarfach, których jest o jedną mniej niż dzieci. Każde dziecko wybiera sobie owoc, który lubi np. banan lub jabłko i mówi na głos. Nauczyciel wymienia robimy **salatkę z: bananów, mandarynek i malin**. Uczniowie, którzy wybrali te owoce muszą zamienić się miejscami. To dziecko, które nie zdąży usiąść w szarfy odpada z gry zabierając ze sobą szarfę.

2. Obwód stacyjny „Igrzyska zdrowia”

Uczniowie podzieleni na 4 zespoły wykonują różne ćwiczenia:

- Zespół 1 –skoki obunóż na skrzynię składającą się z dwóch części
- Zespół 2 – kręcenie obręczami dookoła bioder
- Zespół 3 – stanie na obwodzie koła i rzucanie oburącz przed klatki piłki
- Zespół 4 - pokonanie trasy na czworakach i wskakiwanie obunóż do okręgów położonych na podłodze.

Czas wykonywania zadania wynosi około 2 minut. Po upływie wyznaczonego czasu zespoły zamieniają się zadaniami.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

3. Zabawa „Układanie hasel o zdrowiu”

Uczniowie pozostają w 4 zespołach. Na sygnał nauczyciela np. gwizdek uczniowie biegają do woreczków i odkrywają jedną kartkę z napisem. Ostatnia osoba musi z wyrazów ułożyć hasło np. „**W zdrowym ciele zdrowy duch**”. Liczy się czas i prawidłowe ułożenie hasła przez zespół.

4. Zabawa ruchowa „Piłka goni piłkę.”

Dzieci siedzą w kole, w siadzie skrzyżnym pamiętając o wyprostowanych plecach. Dwoje wybranych dzieci trzyma za plecami po jednej piłce. Na hasło nauczyciela piłki są przekazywane z rąk do rąk tj. piłka goni drugą piłkę. Jeśli uda się dogonić piłkę, zabawa zaczyna się od początku, ale w przeciwnym kierunku.

5. Zabawa uspakajająca. „Czy znasz swoje ciało?”

Uczniowie stoją w gromadzie twarzą do nauczyciela, który prowadzi zabawę. Pokazuje on różne części ciała i nazywa je głośno. Uczniowie pokazują wymienioną część. Co jakiś czas nauczyciel niespodziewanie wprowadza uczniów w błąd, mówiąc np. „głowa”, a pokazując inną część ciała – rękę. Uczniowie powinni wskazać właściwą. Wygrywa ten uczeń, który się nie pomylił lub zrobił najmniej błędów.

PODSUMOWANIE LEKCJI

Ćwiczenia porządkowo – wychowawcze.

Nauczyciel razem z dziećmi siada w kole i podsumowuje zajęcia: wyróżnia najaktywniejszych uczniów, omawia wykonane zadania, żegna się z uczniami.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PRZEBIEG LEKCJI nr 3

EDUKACJA MATEMATYCZNA

WSTĘP:

Rozmowa na temat pieniędzy:

- Czy macie swoje pieniądze?
- Co za nie kupujecie?
- Czy chodzicie sami do sklepu i kupujecie potrzebne wam rzeczy?
- A zawsze wiecie ile powinniście otrzymać reszty?
- Czy znacie wartość pieniądza?

Pokaz ilustracji pieniędzy – licznym dla każdego ucznia:

Prosimy jedną osobę o ułożenie banknotów od najmniejszej do największej wartości.

CZĘŚĆ WŁAŚCIWA LEKCJI

Zabawa w sklep.

Dzieci siadają na dywanie. Mają do dyspozycji 50 zł. Na dywanie leży kilka przedmiotów/ ilustracji z określonymi cenami. Dzieci wybierają przedmioty, za które zapłacą około 50zł. Sprawdzamy ich wybór i analizujemy (czy dokonali właściwego wyboru pod względem zdrowia np. owoce). Później każdy ma kupić tylko dwa przedmioty.

Przedmioty z cenami:

- pasta do zębów – 2 zł.
- szczoteczka do zębów – 1,50 zł.
- karnet na basen – 25 zł.
- duża tabliczka czekolady – 7 zł.
- gra komputerowa – 25 zł.
- koszyk ze słodyczami – 23 zł.
- koszyk z owocami – 22 zł.
- dżem – 6 zł.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ROZWIĄZYWANIE ZADAŃ:

- **NAJPIERW ZA POMOCĄ LICZMANÓW (PIENIĘDZY)**
- **POTEM WYKONUJĄ RYSUNEK**
- **ZAPISUJĄ DZIAŁANIE W SPOSÓB SYMBOLICZNY**

Zadania tekstowe:

Zad. 1

Mama kupiła sobie książkę o zdrowym odżywianiu się za 23 zł., jabłka za 6 zł. i truskawki za 8 zł. Ile zapłaciła za zakupy?

Rozwiązanie dowolnym sposobem (za pomocą działania/ rysunku pieniędzy)

$$23 \text{ zł.} + 6 \text{ zł.} + 8 \text{ zł.} = 37 \text{ zł.}$$

Odp. Za zakupy zapłaciła 37 zł.

Zad. 2

Jarek kupił gruszki za 7 zł., czereśnie za 5 zł., wiśnie za 6 zł., cukierki za 13 zł., czekoladę za 6 zł. Ile zapłacił za owoce?

Rozwiązanie:

$$7 \text{ zł.} + 5 \text{ zł.} + 6 \text{ zł.} = 18 \text{ zł.}$$

Odp. Zapłacił 18 zł. za owoce.

Ułóż 1 lub 2 pytania do tego zadania i rozwiąż je.

1. Ile zapłacił za słodczyce?

Rozwiązanie: $13 \text{ zł.} + 6 \text{ zł.} = 19 \text{ zł.}$

Odp. Zapłacił 18 zł.

2. Ile zapłacił za wszystkie zakupy?

Rozwiązania:

a) $(7 \text{ zł.} + 5 \text{ zł.} + 6 \text{ zł.}) + (13 \text{ zł.} + 6 \text{ zł.}) = 18 \text{ zł.} + 19 \text{ zł.} = 37 \text{ zł.}$

b) $18 \text{ zł.} + 19 \text{ zł.} = 37 \text{ zł.}$

Odp. Za wszystkie zakupy zapłacił 37 zł.



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zad. 3

Bilet wstępu na basen dla dorosłej osoby kosztuje 7 zł., ulgowy jest o 3 zł. tańszy. Tata wybrał się z dwójką swoich dzieci. Ile zapłacił za wszystkie bilety?

Rozwiązanie dowolnym sposobem:

- ulgowy bilet: $7 \text{ zł.} - 3 \text{ zł.} = 4 \text{ zł.}$
2 bilety ulgowe: $2 * 4 \text{ zł.} = 8 \text{ zł.}$
razem: $7 \text{ zł.} + 8 \text{ zł.} = 15 \text{ zł.}$
- $7 \text{ zł.} + 2 * (7 \text{ zł.} - 3 \text{ zł.}) = 7 \text{ zł.} + 2 * 4 \text{ zł.} = 15 \text{ zł.}$
- Rozwiązanie za pomocą wykonania rysunku

Odp. Za wszystkie bilety zapłacił 15 zł.

PODSUMOWANIE LEKCJI

Podsumowanie zajęć w kręgu:

Nauczyciel podaje piłkę kolejnym dzieciom i zadaje pytania związane z tematem np.

- $20 + 35 = \dots$
- $35 - 7 = \dots$
- Dokończ zdanie: „W zdrowym ciele ...” itp.

BIBLIOGRAFIA

- "Podręcznik, ćwiczenia. Gra w kolory Wyd. JUKA
- Materiały edukacyjne Wyd. Nowa Era
- "Podstawy teoretyczne programu "trzymaj formę" Państwowa Inspekcja Sanitarna
- "Rozrywki umysłowe" Wyd. IMPULS



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

ZAŁĄCZNIKI

PIERWSZY

Wiersz „Na zdrowie!”

Dawno temu, przed wiekami,
Jak donoszą stare dzieje,
Grecy, pośród wielu bogów,
Czcili boginię Hygieię.

Otóż wieście, że Hygieia
Była to bogini zdrowia,
A jej mądre zalecenia
Do dziś warto jest stosować.

Dziś higiena jest nauką,
Która różne zna sposoby,
Jak skutecznie dbać o zdrowie
I co robić, by być zdrowym.

A kto słucha tej nauki
I kto zasad jej przestrzega,
Znacznie rzadziej bywa chory,
Rzadziej też mu coś dolega.
Przed snem zawsze się myjemy,
Bo to fakt jest oczywisty,
By codziennie, bez wyjątku,
Do łóżeczka kłaść się czystym.

Gdy dodamy to i owo,
Kąpiel w wannie, prócz czystości,
Oprócz zdrowia, oprócz krzepy,
Da nam mnóstwo przyjemności!

Byśmy mogli myć z łatwością
Szyje, plecy oraz pięty,
Urządzenie dla nas stworzył
Śląski chłop, Priessnitz Wincenty.

To wspaniałe urządzenie,
Bardzo dobrze wszystkim znane,



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Od nazwiska wynalazcy
Jest prysznicem nazywane.

Chlup! Do kubka nalej wodę,
nałóż pastę na szczoteczkę,
wyplucz buzię i myj zęby –
szoruj długo, nie chwileczkę!

Szuru! Buru! Szastu! Prastu!
Szoruj rano i wieczorem,
A do tego po jedzeniu,
Aby być dla innych wzorem!

I myj ręce przed jedzeniem!
To nie żadne fanaberie,
Dotykamy różnych rzeczy
I harcują tam bakterie.

Jedne z nich są pożyteczne,
Inne złe (i tych jest więcej),
Bo roznoszą mnóstwo chorób.
A więc lepiej umyj ręce.

Jedz owoce, bo są zdrowe,
Dają siłę i humor.

Ale zawsze myj owoce,
Bo za nimi droga długa.
Różne brudy i paprochy
Zmyje świeżej wody struga.

Otwórz okno, gdy jest duszno,
Kiedy pokój się przewietrzy,
Wtedy lepiej jest oddychać,
Bo powietrze się polepszy.

A zarazem do brykania
Przejdzie zapał i ochota,
I poleżą tam, gdzie mieszka
Zaduch, wilgoć, i duchota.

Pij wyłącznie dobrą wodę –
Trzeba chyba być głuptasem,
Żeby pić bez gotowania
To, co z kranem płynie czasem.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Pijmy wodę gotowaną,
Filtrowaną, mineralną,
Picie zwykłej wody z kranu
Rzeczą jest niedopuszczalną!

Gimnastykuj się co rano,
Rób przysiady, kozły fikaj!
Piękno łani, siłę byka
Da ci taka gimnastyka!

I pamiętaj o spacerach!
Rozkoszować się spacerem
Jest po prostu znacznie zdrowiej,
niż tkwić przed komputerem.

Dawno temu, przed wiekami,
Grecy, bardzo mądrzy ludzie,
Podumali i stwierdzili:
Zdrowiu szkodzi życie w brudzie!

Kto wysłuchał tej książeczki,
Po kolei niech odpowie,
Co codziennie trzeba robić,
By zachować dobre zdrowie.

Małgorzata Strzałkowska (z serii ABC ... uczyć się, Kolekcja Hachette)



„Dobrze przygotowany nauczyciel przyszłością oświaty” projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

DRUGI

