



Naturell

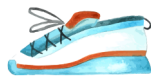
FIKU MIKU, ZAWODNIKU!

PORUSZYMY TEMATY:

1. Dbania o kondycję
2. Rozwoju motorycznego
3. Dbania o środowisko



WIEDZA



RUCH



ZDROWIE



Żyjemy na pięknej, dobrej planecie,
czy jednak dbać o nią umiecie?
Góry śmieci rosną w tempie szalonym...
nie dopuścimy, by świat został skażony!

Ochrona środowiska to misja niestychana:
każdego małego zucha wciąga od rana!
**Plastik może zyskać drugie życie
i od Was zależy, jakie to użycie!**

CO ROBIMY?

**Dajemy drugie życie butelkom – zabawa
i ograniczenie generowania odpadów!**

**Wszystkie dzielne dzieci
mądre podejście mają do śmieci.**

**Ruszyć główką, jednocześnie się bawić, o rety!
I frajda, i pomoc dla naszej planety!**

- Porozmawiaj z dzieckiem o problemie zanieczyszczenia środowiska.
- Opowiedz o tym, jak ogromne ilości tworzyw sztucznych rosną na wysypiskach.
- Pora na działania! Zapewnij, że wspólnie pomożecie środowisku.
- Porozmawiajcie o tym, ile plastikowych przedmiotów macie w domu.
- Zastanówcie się, czy możecie z czegoś zrezygnować – np. pakować śniadanie w workowijki zamiast w foliowe woreczki.
- Po rozmowie czas na frajdę – zróbcie... **kręgle!**

JAK?

- Zbierzcie plastikowe butelki o pojemności 1,5 litra.
- Pora na ozdoby! Obklejajcie butelki piankami lub pomalujcie je farbami, np. akrylowymi lub innymi przeznaczonymi do tworzyw sztucznych. Ufajcie wyobraźni!
- Pozostawcie butelki do wyschnięcia, po czym napełnijcie je do połowy wodą/piaskiem, mocno zakręćcie.
- Kręgle są gotowe! Zagrajcie na łące, w parku, na placu zabaw. Ustawcie butelki w rzędzie, niech każdy kolejno próbuje je strącić piłką. Strącajcie do skutku: jeżeli pierwszej osobie uda się przewrócić butelkę, próbuje to samo zrobić z drugą itd. Jeżeli nie uda się strącić butelki, kolejka przechodzi na następną osobę.
- Po zabawie porozmawiajcie. Pokaż dziecku, że wykonaliście razem świetną zabawę, dając drugie życie przedmiotom, które wylądowałyby w śmietniku.



CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Pustych plastikowych butelek (10 szt.)
- Farb akrylowych, pędzelków
- Pianek samoprzylepnych
- Piasku lub wody
- Piłki tenisowej lub kuli do gry w bule



WIĘCEJ RADOŚCI Z ODPORNOŚCI*



smak ułatwiający stosowanie
w trosce o uśmiech



odpowiednia ilość witamin**



czysty skład – bez substancji wypełniających, barwników, konserwantów syntetycznego pochodzenia



bez cukru i laktozy, bezglutenowy

* Witaminy C i D pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

** Wit. C: M. Jarosz (red. nauk.), Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut Żywności i Żywnienia, Warszawa 2017.

** Wit. D: Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25(OH)D3 we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą.

