



Naturell

ZDROWE CIAŁO ZDROWY RUCH!

Zdrowy styl życia – brzmi tajemniczo?
Jego cechy wnet Trolle wyciżą!
Prawidłowe odżywianie to punkt pierwszy.
O czym jeszcze opowie ten wierszyk?

Na wszystko znajdzie się czas:
na zabawę, na spanko, na wycieczkę w las.
Zdrowe ciało to główka, co dobrze pracuje.
Tak sobie to wszystko mądrze funkcjonuje!

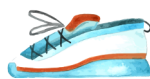


PORUSZYMY TEMATY:

1. Zdrowego stylu życia
2. Rozwoju motorycznego
3. Zainteresowania przyrodą



WIEDZA



RUCH



ZDROWIE

CO ROBIMY?

Aktywny plan tygodnia – to jest to, co małe wiercipięty lubią najbardziej!
Sen, jedzenie, ruch, nauka, zabawa – zdrowy styl życia to wspaniała sprawa!
Warto poznać, na czym ten styl polega, by jego zasad w życiu przestrzegać.

1. A TO PLAN!

- Porozmawiajcie o zdrowym stylu życia – o prawidłowym odżywianiu, ruchu, roli snu.
- Stwórzcie aktywny plan jednego tygodnia. Podkreście, że na wszystko znajdzie się czas!
- Pilnujcie swoich postanowień na bieżąco.

2. ZAWODY W SERCU PRZYRODY

- Wybierzcie się na spacer i zróbcie leśne/łąkowe zawody. **Może tor przeszkód?** Przygotuj go wcześniej lub zaangażuj do tego dziecko. Co macie pod ręką? Szyszki, gałęzie, liście, kamienie, pieńki..?
- Uwzględnij elementy wymagające różnej aktywności: biegania, skakania, czołgania się, wdrapywania.
- Mierzcie czas pokonania przeszkód, zapisujcie wyniki.
- **Brakuje pomysłów? Trolle podrzucają propozycje:** bieg między drzewami, przeskoki przez kamienie, czołganie się pod gałęziami, rzut szyszkami do celu, biegi z szyszką na łyżce, wyjście z labiryntu z patyków, balans na gałęziach, drzewna wspinaczka.
- Jeżeli nie macie w pobliżu domu lasu lub łąki, wybierzcie się na plac zabaw. **Pamiętaj, aby wymyślone zabawy były bezpieczne.**



CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Stopera
- Dwóch łyżek, szyszek
- Długiego sznurka
- Liści, kamieni, patyków itp.



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 Żywienia, Warszawa 2017.

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

