



Naturell

CAŁY ROK W PIGUŁCE

Cztery pory roku mamy...
Czy je wszystkie rozpoznamy?
Czy różnice (jest ich wiele!)
wymienimy, przyjaciele?

Wiosna młodym budzi kwiatkiem.
Lato? Plaża, słońce... Chwyć łopatkę!
Jesień ozłaca przyrodę,
a zimą ruszamy na śnieżną przygodę!



PORUSZYMY TEMATY:

1. Pobudzenia wyobraźni
2. Rozróżniania pór roku



WIEDZA



MOTORYKA



ZABAWA

CO ROBIMY?

Rozmowy o porach roku potrafią naprawdę pobudzić wyobraźnię. Spróbujcie!

Wiosna, lato, jesień, zima – tak rok cały mija.

Wykorzystajcie ich różnice, by zauważyć między nimi granice!

- Zabierz rodzinę na spacer. Poszukajcie pierwszych oznak danej pory roku, w zależności od tego, kiedy wybieracie się na spacer, np. wiosenne przebiśniegi nieśmiało wystawiające kapelusze spod śniegu czy liście spadające z drzew jesienią.
- Odkryjcie nowe gatunki roślin. Pomóc mogą aplikacje do ich rozpoznawania!
- Dokumentujcie – róbcie zdjęcia, rysujcie. Rozmawiajcie o tym, które gatunki zwierząt czy roślin są w Polsce pod ochroną, niekiedy nawet ich nazwy robią wrażenie! Zobaczcie w Internecie lub książkach, jak wyglądają m.in. dziurawiec wytworny, dzwonecznik wonny czy szachownica kostkowata.

WYKONAJCIE OBRAZEK:

- Zbierzcie elementy charakterystyczne dla danej pory roku. Zimą mogą to być gałązki, wiosną – zielone trawy, kwiaty itp.
- **Zbierajcie tylko to, co uszło, odpadło. Dbajcie o przyrodę.**
- Wykonajcie rodzinną ilustrację, wykorzystując elementy zdobyte podczas spaceru, mazaki, farby.
- Zróbcie z tego tworzenia swoją sezonową tradycję!
- Podsumujcie spacer. Obejrzyjcie zdjęcia, przypomnijcie nazwy roślin. Poszukajcie ciekawostek na ich temat.

Dobłą okazją do rozmowy o ochronie przyrody jest wycieczka do ogrodu botanicznego, parku narodowego lub krajobrazowego.



CZEGO POTRZEBUJEMY?

- Kartek i nożyczek
- Mocnego kleju i taśmy klejącej
- Mazaków i farb
- Liści, szyszek, kwiatów, gałązek
- Telefonu



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.

