

Temat: Piramida żywienia- „Warzywne inspiracje”.

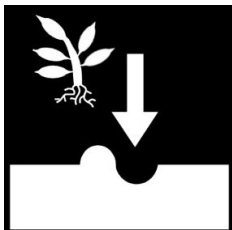


1. Proszę o wskazanie dnia tygodnia, pory roku oraz pogody w dniu dzisiejszym  
<https://autyzmopole.pl/?p=4455>

2. Knill. <https://autyzmopole.pl/?p=5715>



3. Sadzenie fasoli w domu.



Rodzic czyta wiersz S. Jachowicza „Ziarnko”:

„Ziarnko”  
Patrzaj, patrzaj kochaneczku  
Co tu sztuki w tym ziarneczku,  
Niby martwe, jednak żyje;  
A gdy je ziemia okryje,  
Spocznie po pierzynką  
I przebudzi się roślinką.  
Sadzenie i sianie roślinek.

Sposoby sadzenia:

- cebula -zrobić dołek w ziemi, włożyć cebulę korzeniem w dół, uklepać ziemię;

- owies -zrobić dołek, włożyć kilka ziarenek, przysypać ziemią i delikatnie uklepać;
- fasola -zrobić dołek, włożyć fasolkę, przysypać ziemią i delikatnie uklepać;
- fasola- na słoik nałożyć gazę, umocować gumką, na gazę położyć 2 lub jedno ziarenko fasolki, do słoika wlać wodę.



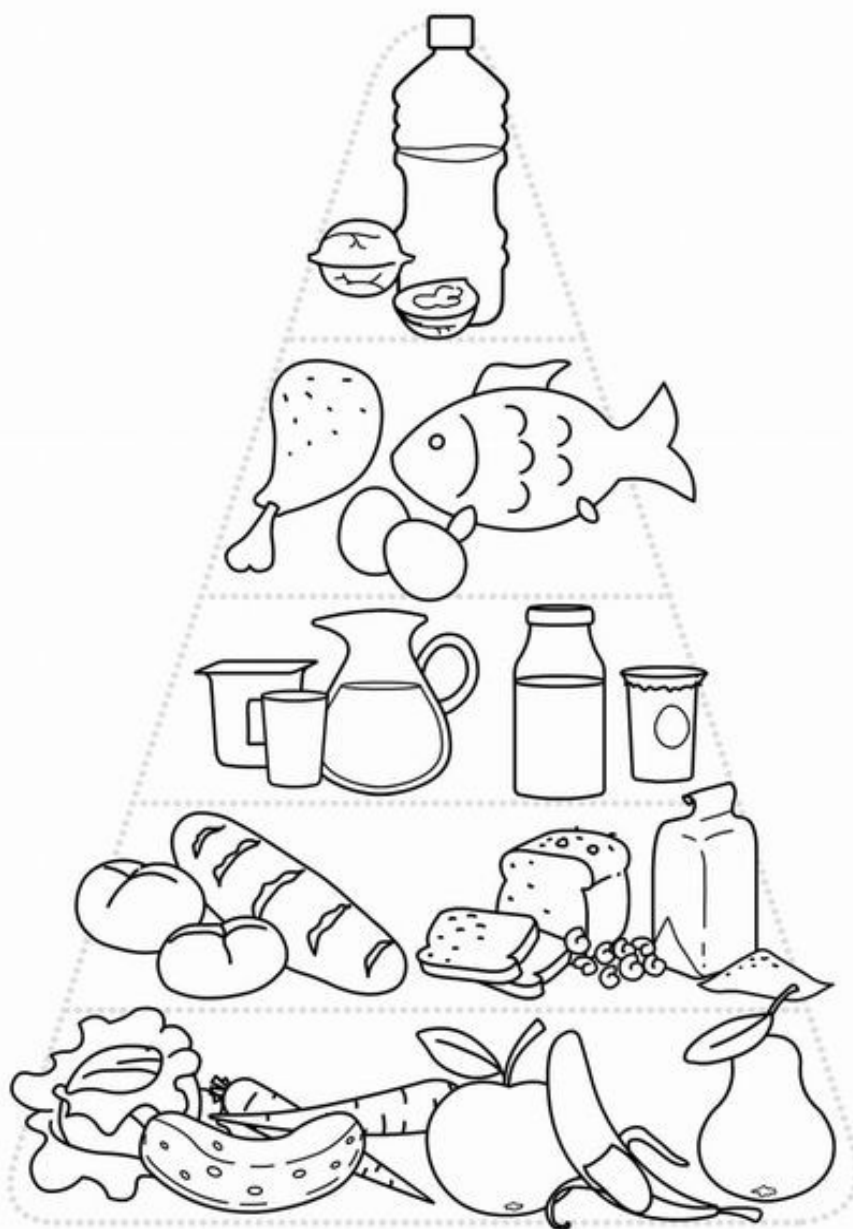
Czekam na zdjęcia z efektu waszej uprawy 😊

Opracowała: Marzena Marcjasz

#### 4.Piramida żywienia



Ta piramida żywieniowa pokazuje, jakie produkty jeść i jak dużo, by być zdrowym. Im wyżej, tym rzadziej należy sięgać po te produkty. Co widzisz na kolejnych piętrach piramidy? Czego należy jeść najwięcej, a czego najmniej? Pokoloruj obrazek.



opracowała H. Węgrowska

## 5. Zajęcia kreatywne

### Warzywny ludzik

Wykorzystamy warzywa, które akurat mamy w domu, jednak Wy możecie wybrać zupełnie inne, zastąpić np. ziemniaka, buraczkiem, lub por pieczarką...TO BĘDZIE WASZA PRACA I WASZ POMYSŁ

Potrzebne nam będą:

- ziemniak (buraczek, kalarepa..)
- kawałek pora (pieczarka...)
- marchewka
- pomidor
- korzeń pietruszki i selera
- natka pietruszki (koperek..)
- wykałaczki (lub kawałki cienkich patyczków)
- deseczka i nożyk



1. Na początku, należy odkroić kawałek ziemniaka, tak aby z reszty powstała stabilna podpórka, która będzie utrzymywać w pozycji pionowej naszego ludzika, w środek wbijamy wykałaczkę.



2. Na wykałaczkę nabijamy teraz kawałek pora i pomidorka 😊



3. Marchewkę kroimy na plasterki, dwa z nich wykorzystamy do zrobienia oczek, z selera odcinamy mały skrawek i robimy naszemu ludzikowi usta (oczywiście uśmiechnięte 😊), kawałki korzenia pietruszki (przy pomocy wykałaczek) stają się rączkami naszego warzywnego przyjaciela.



4. Włoski ludzika można zrobić z natki pietruszki...



5. I nasze dzieło gotowe !!! 😊



6. Ćwiczenie: Na kartce papieru obrysowujemy kredką lub ołówkiem poszczególne warzywa (dostępne akurat w domu), następnie, wycinamy obrys nożyczkami.

## Smaczny obrazek

Potrzebne nam będą:

- warzywa- wybierzcie te, które macie akurat w domu (por, seler, kapusta, kalafior...),my użyliśmy kawałka selera i pora
- białe kartki (mogą być też kolorowe)
- farby i pędzel (a jeśli akurat zabrakło wam farbek, możecie z powodzeniem wykorzystać do malowania: musztardę 😊, przecier pomidorowy 😊 lub sok z buraczka 😊)



Odcinamy kawałek zielonego pora, a następnie pokrywamy farbą jedną końcówkę warzywa, wykorzystujemy odcięty kawałek jako stempel, odciskając po kolei stempelki tworzymy część naszego

dzieła, następnie wybieramy inne warzywo i postępujemy dokładnie tak samo: pokrywamy część warzywa dowolnym kolorem farby i stemplując powoli tworzymy nasz Smaczny obrazek 😊



Wykonanie obrazka za pomocą musztardy i przecieru 😊



Ćwiczenie: zabawa w gotowanie zupy (naśladujemy wybieranie z koszyka warzyw, mycie, krojenie, wrzucanie do garnka a następnie mieszanie zupy wielką chochlą) 😊

Będę niecierpliwie czekać na zdjęcia efektów Waszej pracy

Opracowała: Barbara Widera

5. Piosenka- Jeden, dwa i trzy. Proszę kołysać się w rytm muzyki.



[https://www.youtube.com/watch?v=Qxaf\\_udSznq](https://www.youtube.com/watch?v=Qxaf_udSznq)

do zobaczenia 😊

opracowanie: Marzena Marcjasz

