Egészség- a legnagyobb kincsünk

Kedves gyerekek! Mivel a jövő héten még nem találkozunk, ezért összeállítottam számotokra egy heti témát, amely legnagyobb kincsünkkel, az egészséggel foglalkozik. Jó szórakozást!

**Íme, néhány vers az egészségről:**

**Csukás István: Makk Marci**

Makk Marci az én nevem  
ezt a nevet kedvelem!  
Mondják is rám: De remek,  
vidám szemű, szép gyerek!  
Egészséges mint a makk,  
nincs is nála boldogabb!”

Döng a labda, száll a labda,  
az égnél is magasabbra,  
fejről-fejre, lábról-lábra,  
majd a kapu balsarkába;  
aki gólt rúg, aki kap  
egészséges, mint a makk!

Figyelj ide, elmesélem,  
mit csinálok nyáron, télen,  
mért mondják rám: „De remek,  
vidámszemű, szép gyerek!  
Ha hull a hó, süt a nap,  
egészséges, mint a makk!”

Ősszel hívogat az erdő:  
„Gyere, sétálj, kis tekergő!”  
Madárfütty szól, lomb susog,  
bámulnak a mókusok.  
Sétálok a fák alatt,  
erős vagyok, mint a makk!

Nyisd ki reggel az ablakot,  
lélegezz jó mélyet, nagyot!  
Jöhet hideg víz, a szappan,  
fogkefe jár fogkrémhabban!  
Jól kezdődik így a nap,  
olyan leszel, mint a makk!

Hogyha télen hull a hó  
vár domboldal, s a szánkó,  
jégen ide és oda  
kanyarog a korcsolya!  
Bár arcod csípi a fagy,  
egészséges, mint a makk!

Ha öt-hatszor leguggolsz,  
lábad erős lesz és gyors!  
Hajlongj, körözz, nem is fáraszt!  
csinálhatsz pár fekvőtámaszt!  
Meglátod, egy nyár alatt  
olyan leszel, mint a makk!

Nézd meg, milyen erős lettem,  
dudorodik a bicepszem;  
olyan kemény, mint a vas:  
a láb, a váll és a has!  
Láthatja, aki nem vak,  
olyan vagyok, mint a makk!

Mit iszom és mit eszem?  
Elmesélem szívesen.  
Gyümölcsöt és friss tejet,  
húst és kevés kenyeret,  
eleget, de nem sokat,  
olyan vagyok, mint a makk!

Látod, milyen könnyű dolog,  
kezed-lábad fürgén mozog!  
Nem kell hozzá semmi más,  
minden nap kis testmozgás!  
Csináld velem, már holnap  
olyan leszel, mint a makk!

**Barátom a szappan**

Mondok egy nagyon mókásat,  
semmi rossz nincs abban,  
hogy a babám s macim mellett  
barátom a szappan.

Kezemet megcsutakolom,  
buborékok szállnak.  
– Csodatiszta lett a kezem! –  
mutatom anyának.

Vírusok és bacilusok,  
sok a gondunk veletek.  
Köhögtettek, tüsszögtettek,  
mit nem nagyon szeretek.

Miattatok fáj a torkunk,  
búsak vagyunk, bágyadtak,  
miattatok érezzük, hogy  
gyengék vagyunk, lázasak.

Ne hagyjuk, hogy legyűrjenek  
ezek a kis mihasznák!  
Okosabbak legyünk náluk,  
bár ők ezt nem díjazzák.

Mossál kezet még gyakrabban,  
köhögj, tüsszögj zsepibe!  
Ha így teszünk mindannyian,  
nem lesz beteg senki se.

**Vers az egészségről**

Ha egészséges akarsz lenni,

Sok zöldséget, gyümölcsöt kell enni.

Répa, hagyma , alma, dió,

Vitamin bombának kiváló.

A sportot se felejtsd ki ,

Erre való a bicikli.

Sportolj sokat, tornára fel!

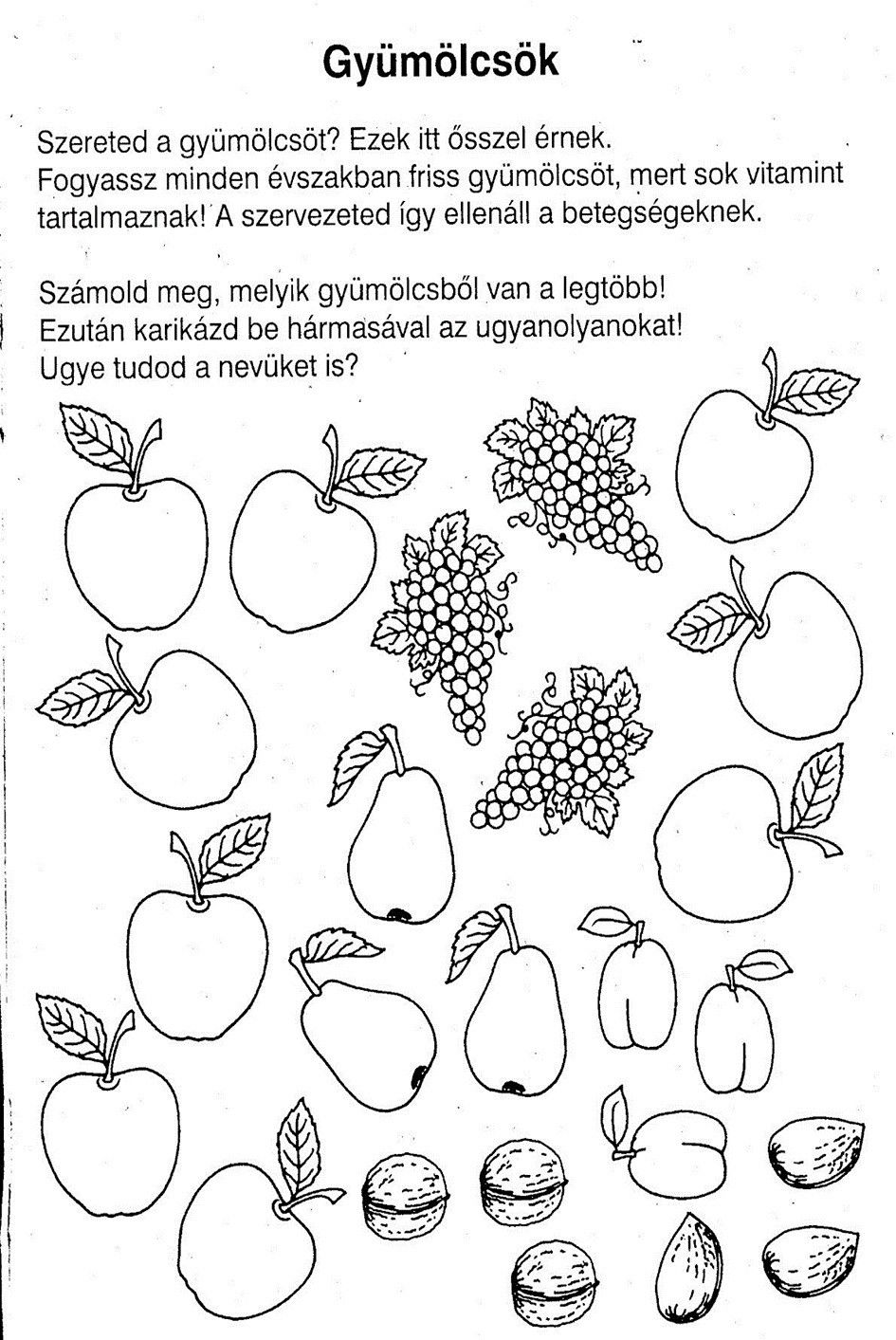
Az álom testet úgy érheted el.

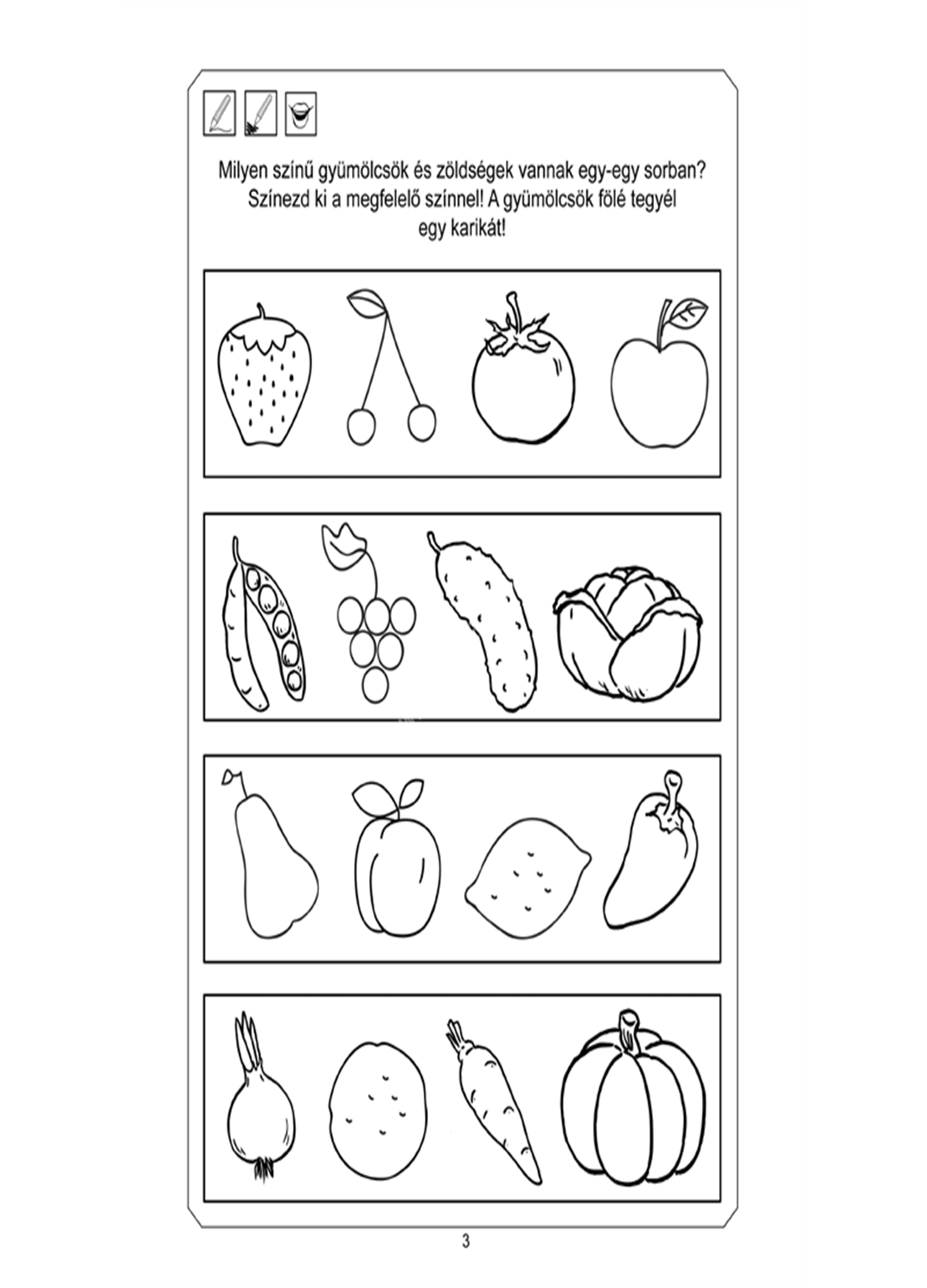
**Piszkos a tenyered**

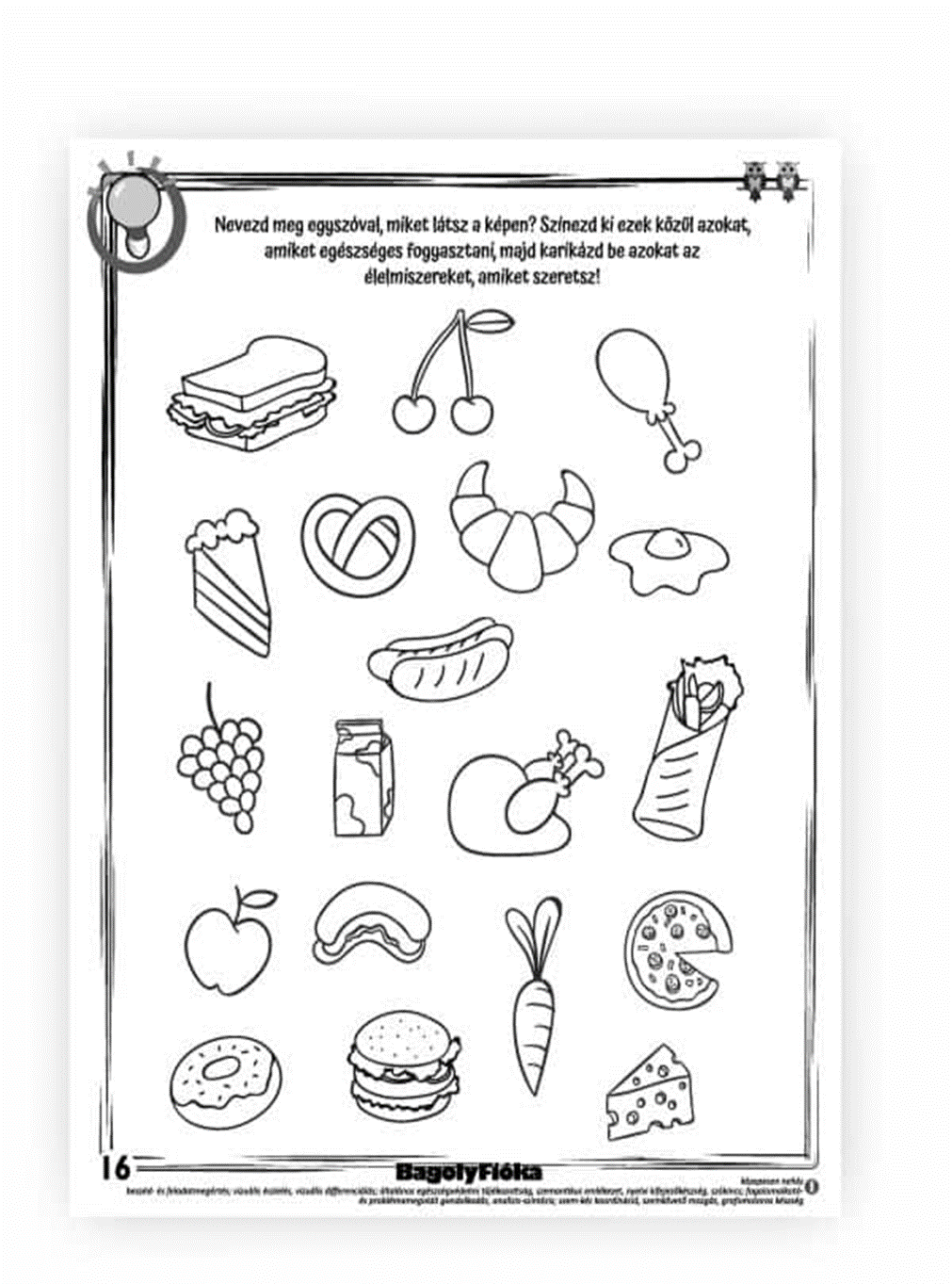
Piszkos a tenyered, jobb és bal,  
csutakold, csutakold szappannal!  
Homokos, maszatos két kis kéz,  
mindjárt tiszta, nézd, nézd, nézd!

Pattan a buborék, százféle,  
kirepül, kirepül kék égbe.  
Homokos, maszatos két kis kéz,  
így lesz tiszta, nézd, nézd, nézd!









Néhány ügyességi játék, amelyeket az egész család játszhat.

Lábujjcsipesz:

**Kellékek**: kisebb tárgyak: pl.: kiskanál, radír, dobókocka, cukorka, mogyoró, lego, üveggolyó, ceruzaelem, kendő, és doboz vagy kosár.

Próbáljunk meg különböző tárgyakat megfogni a lábujjunkkal, mint egy csipesszel, majd olyan magasra emelni őket a levegőbe, hogy kezünkkel megfoghassuk, s a dobozba berakjuk. Kinek melyik tárgyat sikerül felemelni, s a dobozba helyezni? Ha kevesebben játsszunk, és mindenkinek jut mindegyik tárgyból, akkor a tárgyakat lábujjainkkal fogva a földről egyenesen a sajátdobozunkba is helyezhetjük.  
Úgy is játszhatjuk a játékot, hogy a dobozt egy-két méter távolságra tesszük, és egy lábon szökdécselve visszük oda a tárgyat a lábujjainkkal fogva.

Hamupipőke játék:

Kellékek: száraz bab, lencse vagy sárgaborsó, tálkák.

Keverjünk össze egy nagyobb tálban a kétféle kellékből! Osszunk ki mindenkinek egy-egy tálkában, azonos mennyiséget, a kevert „magokból”! Adjunk a játékosoknak még két-két üres tálkát!

Feladat a magok szétválogatása! Az ujjainkkal dolgozzunk, esetleg próbálkozhatunk csipesszel is!

Kóstolójáték:

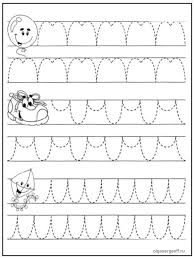
A gyerekek bekötött szemmel, ízlelés ill. tapintás útján próbálják kitalálni, melyik

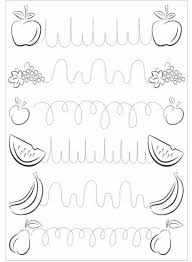
gyümölcs, zöldség van előttük. Készítsetek gyümölcs- és zöldségsalátát.

Barkochbajáték:

Melyik gyümölcsre, zöldségre gondoltam?

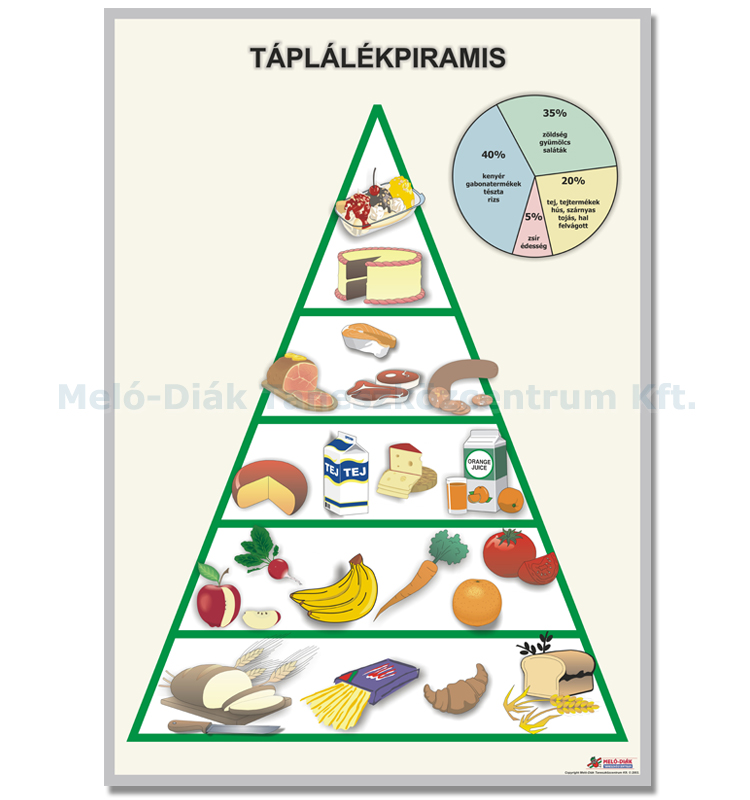
Néhány grafomotorikai feladatlap:





Beszélgessetek el szüleitekkel arról, hogyan kell egészségesen élni.

1. Táplálkozz egészségesen!



2. Rendszeresen mozogj a friss levegőn!



3. Igyál elegendő vizet!



4. Tartsd be a higiéniai előírásokat!

**Tudod-e, hogy...**

- a savanyú káposzta kínai találmány, a Nagy Fal építésekor a munkások

rendszeresen kaptak savanyú káposztát?

- az uborka jó rovarcsípés ellen is?

- a cékla az antik korban a görögök kedvelt itala volt?

- a padlizsánt más néven törökparadicsomnak hívják?

- a paradicsomnak főzve nagyobb a tápértéke?

- a brokkolit már a rómaiak is ismerték és termesztették?

- a céklával a görögök Delphoiban Apollónak áldoztak?

- az ananász az indiánok orvossága?

- virágrügyeket eszel, ha karfiolt és brokkolit kóstolsz?

- egy magyar tudós, dr. Szent-Györgyi Albert fedezte fel a C-vitamint, és mutatta ki a zöldpaprikában?

**Találós kérdések:**

1. Folt hátán folt, tű benne sosem volt. (káposzta)

2. Kiskoromban nyersen esznek,

ízét adom a levesnek.

Barátom a petrezselyem,

egy csomóba kötik velem. (sárgarépa)

3. Nyersen esznek, főzve is,

télen is nyáron is.

Saláta is, leves is,

megisszák a vérem is. ( paradicsom)

4. Gyümölcs vagyok, édes vagyok,

ha megértem, piros vagyok.

Télen elrejt jól a kamra,

mi is volnék, ha nem… (alma)

5. Zöld istállóban, fekete lovak

piros szénát esznek. (görögdinnye)

6. Szép leányka ül a fán,

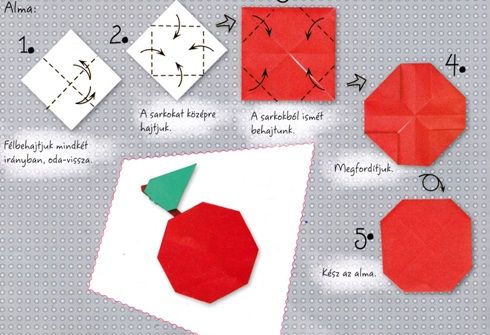
piros ruha derekán.

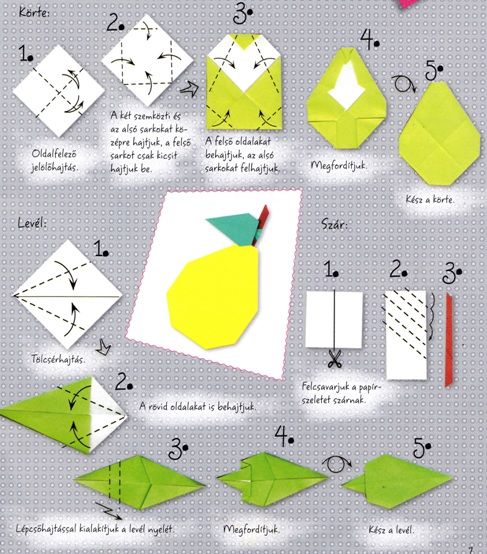
Szíve olyan, mint a kő,

Mondd meg, ki lehet ő? (cseresznye)



Készíts képet a kedvenc gyümölcseidről, zöldségeidről. Lehet rajzolással, festéssel, nyírással és ragasztással. Aki nagyon ügyes, az gyurmából is elkészítheti őket. De az igazán ügyesek hajtogathatnak is.





Egy dal az egészségről, amelynek dallamát megtaláljátok a https://www.youtube.com/watch?v=fDgPB8bM9P4 linken.

Papp Róbert: Gyerekdal az egészségről – részlet

Elmondom, ha érdekel

Néked is barátom,

Mi a sok dolog közül

A legfontosabb három

Az első: az étkezés,

Második: a mozgás,

Harmadik: a pihenés,

Mély és nyugodt alvás

Elsőként az étkezés

Következik, pajtás

Ügyeljünk, hogy mit is mond

A régi közmondás:

Reggelizz, mint egy király,

Ebédelj, mint polgár,

Vacsorára, mint egy koldus,

Csak annyit fogyasszál

A második próba jön:

Mindennapi mozgás

Energia költözik

Beléd és kitartás

Egészséges színű és

Sugárzó lesz arcod

Jobban érzed magad majd

Bőrödben, meglátod

Jöjjön most a harmadik:

Pihenés és alvás

Lazítás nélkül te is

Fáradékonnyá válsz

De ha itt a nyaralás,

Gondjaidtól megválsz

Csúcsformába kerülsz majd

S minden téren helyt állsz

Nem csalás, Nem ámítás:

Óvd az egészséged!

S holnaptól az életed

Boldogabban éled

És hogy mindezt betartod,

Csak terajtad múlik

S meglátod, hogy könnyedén

Feljutsz majd a csúcsig.

És a végére egy kifestő:

