SPORT TO ZDROWIE

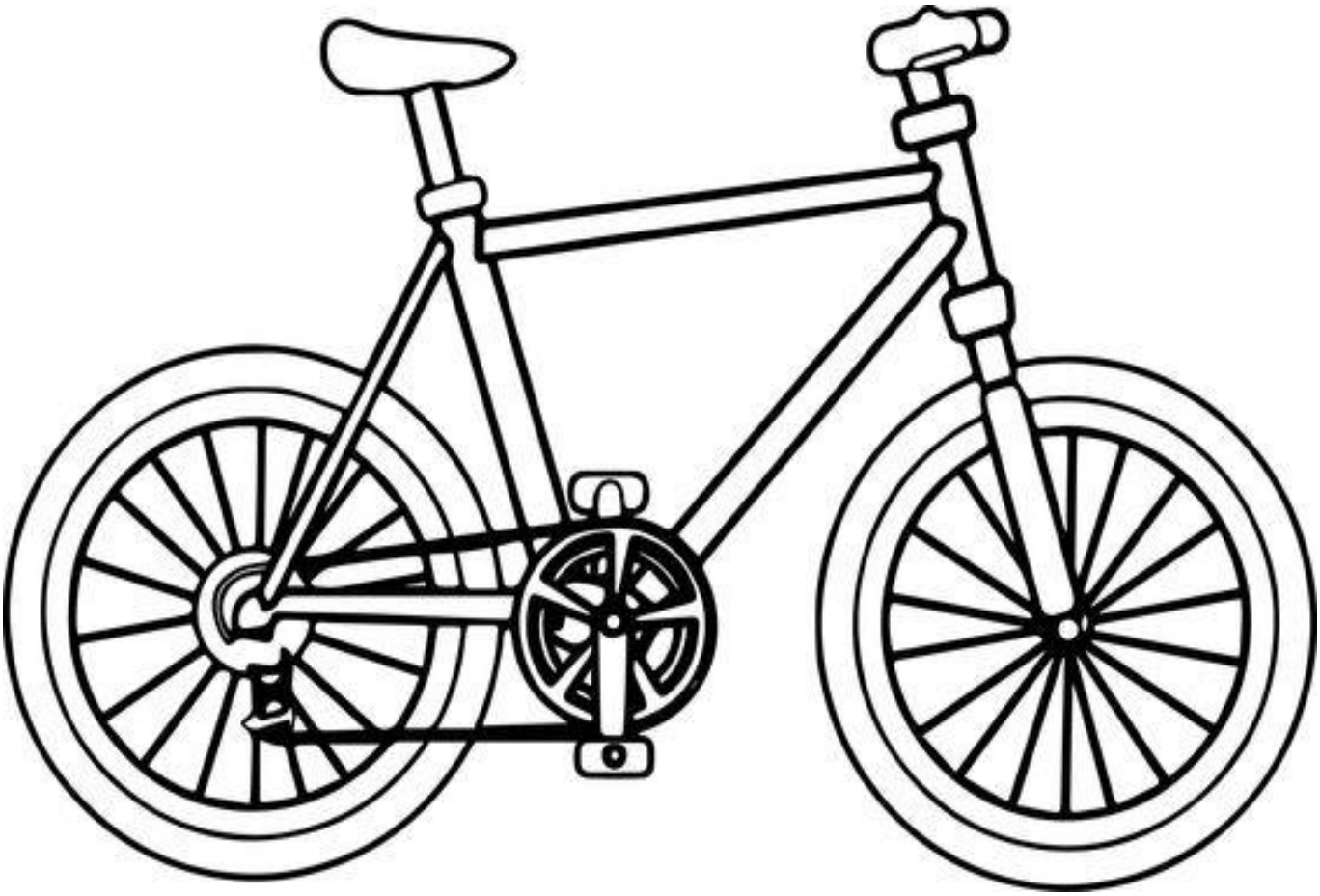
Dlaczego warto uprawiać sport?

Uprawianie sportu buduje poczucie samodzielności, wzmacnia pewność siebie. Dzięki nabywaniu kolejnych sportowych umiejętności, nabierzesz wiary w swoje możliwości. Poza tym dzięki aktywności fizycznej:

1. Wzmacniasz swoje ciało
2. Hartujesz się
3. Uczysz się wytrwałości i pokory
4. Odczuwasz pozytywne emocje
5. Wyciszasz się
6. Jesteś pewniejszy siebie.

Rower -praca plastyczna

Wydrukujcie i zróbcie koła według swojego pomysłu (plasteliną, z harmonijki, z bibuły lub innych materiałów)



WYKREŚLANKA-DYSCYPLINY SPORTOWE

F	G	B	N	M	J	K	L	O	P	W	Ś	W
L	Ó	Ł	Y	Ż	W	I	A	R	S	T	W	O
E	G	H	C	X	A	S	W	Z	K	Ł	B	N
K	B	H	J	M	M	U	T	R	J	G	D	E
K	G	Ł	P	S	Ż	A	F	G	V	B	N	B
O	Y	T	R	S	I	A	T	K	Ó	W	K	A
A	K	L	K	E	Q	C	V	K	P	I	T	S
T	B	Y	O	R	F	D	Z	A	C	O	J	E
L	C	D	S	L	K	O	P	Y	H	Ś	Ć	B
E	M	J	Z	L	K	O	U	J	F	L	T	A
T	P	Ł	Y	W	A	N	I	E	E	A	S	L
Y	V	G	K	C	F	R	H	K	H	R	Ł	L
K	Ą	S	Ó	B	N	M	Ś	H	O	S	K	L
A	N	M	W	J	U	T	G	S	K	T	W	Q
G	T	Y	K	O	P	D	F	E	E	W	S	A
K	O	L	A	R	S	T	W	O	J	O	S	Z
V	G	F	D	E	R	S	W	Q	C	L	K	I
P	U	I	J	K	T	E	B	I	E	G	I	B
N	A	R	C	I	A	R	S	T	W	O	Ś	G

WWW.POKOLORUJSWIAT.COM

Znajdź 11 nazw dyscyplin sportowych ukrytych w poziomie i pionie: siatkówka, koszykówka, biegi, łyżwiarstwo, lekkoatletyka, hokej, kolarstwo, baseball, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo. Powodzenia ☺

Zaśpiewajmy wspólnie piosenkę

https://www.youtube.com/watch?v=V1Sua6hBAEs

Kolorowanki sportowe – polecam do wydrukowania i pokolorowania

http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/sport

http://kolorowankidodruku.pl/kolorowanki-sportowe/

Jeśli sport to i zdrowa dieta. Zapraszam do kącika kulinarnego :-)

Najpierw kilka ważnych zasad, o których musimy pamiętać:

- jedzenie śniadań
- jedzenie posiłków o regularnych porach
- ograniczenie spożywania słodkich napojów i zastępowanie ich wodą
- przygotowanie zdrowych i pełnowartościowych posiłków
- unikanie łączenia białek i węglowodanów w posiłku
- duża ilość warzyw (75% dziennej diety) i owoców w diecie
- celebrowanie posiłków w gronie rodzinnym
- wprowadzenie zdrowych tłuszczy, unikanie tłuszczy trans
- zmniejszenie porcji – lepiej częściej, a mniej.
- zredukowanie kaloryczności
- przyzwyczajanie dziecka do liczenia kalorii i planowania posiłków
- używanie jak najwięcej świeżych i nisko przetworzonych produktów
- unikanie fast foodów

Czerwiec to miesiąc pysznych truskawek.

Dlaczego warto jeść truskawki ?

Najcenniejsze wartości odżywcze i **witaminy** w **truskawkach** to: potas, fosfor, wapń, magnez, sód, żelazo, cynk, mangan, **witaminy** A, B1, B2, B3, B6, C, E, kwas foliowy, błonnik oraz węglowodany. **Truskawki** pozwalają utrzymać w prawidłowej kondycji układ pokarmowy i florę bakteryjną jelita.

Dlatego polecam

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Składniki:

- 500 g truskawek
- 2 średnie i dojrzałe banany
- sok z połówki cytryny
- pół szklanka jogurtu naturalnego
- pół szklanki mleka
- świeża mięta do dekoracji

Do zrobienia koktajlu z truskawek i bananów potrzebujesz użyć blendera ręcznego typu żyrafa lub blendera kielichowego. Z podanych składników wychodzą cztery spore porcje koktajlu. Łącznie jest to minimum litr koktajlu truskawkowego.

Wszystko razem zmiksujcie i smacznego!

Kochane dzieciaki przed Wami długi czerwcowy weekend. Spędźcie go aktywnie, z daleka od komputerów i tabletów, wybierzcie się na wycieczkę pieszą lub rowerową z rodziną, pograjcie wspólnie w piłkę czy w badmintona.

Życzę pięknej pogody i udanego wypoczynku.

Pani Sylwia Szeląg