**Witajcie Moi Drodzy 😊**

**Jak tam samopoczucie po Świętach ?? Odpoczęliście troszkę ???**

**Dużo macie zadane na jutro??**

Dziś jest obchodzony jest Światowy dzień Medyka.

Pewnie niektórzy z Waszych rodziców pracują w zawodzie lekarza.

Co by było, gdyby nikt nie był lekarzem?

Lekarz to osoba, która posiada wiedzę i kwalifikację do leczenia ludzi. Lekarz zajmuje się utrzymywaniem lub przywracaniem zdrowia poprzez badanie, diagnozowanie, prognozowanie i leczenie chorób, urazów i innych schorzeń fizycznych i umysłowych

Lekarz leczy nas, gdy coś dolega, ale jak myślicie co wpływa na nasze zdrowie?

          Na nasze zdrowie wpływ ma kilka czynników, m.in:

- zdrowe odżywianie

- ruch

- światło słoneczne

- woda

- odpoczynek

Dzięki tym czynnikom dbamy o nasz organizm a przede wszystkim o "białych żołnierzy", którzy znajdują się wewnątrz nas i jest ich miliony! Kto to taki? Sprawdźcie sami!

Zapraszam do obejrzenia :

<https://youtu.be/xxpxXjQzNqk>

No to teraz powiedzcie mi, co potrzebuje lekarz w swoje pracy:

<https://wordwall.net/resource/1732538/religia/kt%C3%B3re-przedmioty-nale%C5%BC%C4%85-do-lekarza>

Numery alarmowe znamy… Pewnie, ze znamy to teraz możemy zaśpiewać razem :

<https://www.youtube.com/watch?v=EoeHbcDItx0&t=15s>

Ale musimy tez pamiętać aby zdrowo się odżywiać 😊

Warzywa i owoce : <https://www.youtube.com/watch?v=ZzYZFbO0CAY>

Zbilansowana dieta dziecka : <https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>

Woda i napoje : <https://www.youtube.com/watch?v=6IFZKkybDOY>

Aktywność fizyczna : <https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY&t=70s>

Smacznie i ładnie 😊

Moja propozycja dla Was to wesołe kanapki



**Kanapka owieczka**

**Składniki:**

* ser biały
* serek wiejski
* papryka
* oliwki
* ogórek



**Kanapka byczek**

**Składniki:**

* sałata
* salami
* szynka drobiowa
* chleb ciemny
* chleb jasny
* papryka
* oliwki
* jajko



**Kanapki biedronki**

**Składniki:**

* oliwki czarne
* chleb jasny
* szynka (czerwona)
* ser biały



**Kanapka myszka**

**Składniki:**

* bułka z sezamem
* pomidorki koktajlowe
* salami
* ser żółty
* sałata
* szynka
* oliwki zielone
* oliwki czarne
* pieprz



**Kolorowe kanapki motylki**

**Składniki:**

* rzodkiewka
* serek wiejski
* ogórek
* chleb jasny

Dziękuję za wspólnie spędzony czas. Dajcie znać czy skorzystaliście z propozycji kanapek 😊

Pozdrawiam Pani Justyna Kraśnicka