






Világlátó

Egészségnap

A következő részben összegyűjtöttem azokat a dolgokat, amikre szükségünk van a hosszú tél után, ahhoz hogy egészségesek legyünk.

Kép nézegetése közben érdemes a képekről beszélni. Nagycsoportosoknál figyelni kell a helyes kiejtésre, az egész mondatokra is. 😊

Tavaszi zöldségek

	<p>Borsó</p> <ul style="list-style-type: none">- magját esszük (ami a csövében van - ebből fejtjük ki)- bokron terem- zöld, gömbölyű
	<p>Sóska</p> <ul style="list-style-type: none">- levelét fogyasztjuk (nyersen nagyon finom)- zöld, hosszúkás levelei vannak
	<p>Saláta</p> <ul style="list-style-type: none">- leveleit fogyasztjuk- zöld, kerekded levelei vannak- több fajtája is van (jég-, fejes,- tépő saláta)



Világlátó

	<p>Hónapos retek</p> <ul style="list-style-type: none">- gyökerét fogyasztjuk- gömbölyű gyökere kívül piros, belül fehér
	<p>Újhagyma</p> <ul style="list-style-type: none">- fehér, hosszúkás leveleit fogyasztjuk, de a zöld része is ehető
	<p>Sárgarépa</p> <ul style="list-style-type: none">- zöld levelei vannak- narancssárga, hosszúkás földalatti gyökerét fogyasztjuk
	<p>Spárga</p> <ul style="list-style-type: none">- hosszúkás, zseme megvastagodott hajtásait esszük- lila, zöld és fehér színű is van
	<p>Medvehagyma</p> <ul style="list-style-type: none">- hosszúkás, zöld leveleit fogyasztjuk



Világlátó

Tavaszi gyümölcsök

	<p>Eper</p> <ul style="list-style-type: none">- piros színű, gömbölyded formájú édes gyümölcsöt eszünk- bokron terem
	<p>Cseresznye</p> <ul style="list-style-type: none">- piros gömbölyű termését fogyasztjuk (magját nem eszünk)- fán terem
	<p>Sárgabarack</p> <ul style="list-style-type: none">- narancssárga gömbölyű termését fogyasztjuk (magját nem eszünk)- fán terem
	<p>Málna</p> <ul style="list-style-type: none">- gömbölyű piros termését megesszük- bokron terem



Világlátó

Folyadék fogyasztás





Világlátó

Testápolás





Világlató

Alvás



Mozgás



<https://www.youtube.com/watch?v=LC-CycAXfLA>



Világlátó

Végezetül egy jó kis verset is választottam, akinek még van lelkesedése egy jó kis mozgás után mondogathatja is!

Evés előtt kezet mosok,
beteg lenni nem akarok,
mert ki piszkos kézzel eszik,
bizony hamar megbetegszik.
Evés előtt kézmosás egészséges jó szokás!

A kitartóbbak a hosszabbat is választhatják!

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!”

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!