

## Propozycje zabaw na czwartek 10.02.2022r.



### 1. „Florentynka się odchudza” – słuchanie opowiadania Katarzyny Ziemnickiej, rozmowa na temat jego treści i zdrowego odżywiania się.

Po przeczytaniu opowiadania prosimy dzieci o ustalenie kolejności wydarzeń, wymienienie występujących postaci.

Dzieci odpowiadają na pytania dotyczące tekstu, np.

- Dlaczego Florentynka ważyła za dużo?
- W jaki sposób Florentynce udało się schudnąć?
- Dlaczego ruch i sport są ważne dla naszego organizmu?
- Co znaczą słowa „zdrowe odżywianie”?

### „Florentynka się odchudza” – słuchanie opowiadania K. Ziemnickiej.

Pewnego dnia król Lukrecjan, podniósłszy podczas zabawy Florentynkę, przerażony zawołał: – O rany, Florentynko, jaka ty jesteś ciężka! Królowa nie wiedziała, co na to odpowiedzieć. – Ciężka nie ciężka – odparła w końcu niezadowolona – ale noś mnie dalej, tato, bo takie noszenie to wyśmienita zabawa. Król Lukrecjan zmarszczył nos i pokręcił głową. Postawił ostrożnie Florentynkę na trawie i rozkazał przynieść swoje wielkie druczane okulary. Założył je na nos i uważnie obejrzał królową z przodu, z tyłu i obydwu boków, po czym zawołał królową. – Celino – oznajmił z powagą, gdy królowa stanęła obok – nasza córka chyba za dużo waży. Podniosłem ją dzisiaj i omal się nie przewróciłem. Królowa Celina była nie mniej zdziwiona niż król. Wyjęła swoje perłowe okulary i uważnie zlustrowała Florentynkę. W istocie, królowa była puchata jak pączek. Że też wcześniej tego nie zauważyli! Na pewno kryła się za tym jakaś tajemnica albo przynajmniej potężne czary. Trzeba to było ustalić. Król i królowa natychmiast wzięli Florentynkę w krzyżowy ogień pytań. – Co ty jesz na śniadanie, serduszek nasze? – zaczął król. – Na śniadanie? Kogel-mogel, paróweczki i dwa jajka na miękko. Do tego bułeczkę z dżemem, trochę miodu i troszeczki pasztetu – wyliczyła skrupulatnie Florentynka. – A na obiad? Co jesz na obiad, kochanie? – chciała wiedzieć królowa Celina. – Przed obiadem to ja już jestem porządnie głodna, więc zjadam pięć naleśników, pięć gofrów i pięć kawałków ciasta z jagodami. – A na kolację, skarbie? Na kolację? – dopytywał się król. – Na kolację tylko kluski. Trzy talerze, bo są bardzo smaczne. – Królowa aż się oblizwała na samo wspomnienie. Król Lukrecjan stwierdził, że to stanowczo za dużo i winą za to, że Florentynka jest pulchna, obarczył królową Celinę, bo to ona opiekuje się kuchnią. Królowa przytomnie zauważyła, że gdyby król bawił się z córką trochę częściej, to sam w porę zauważyłby problem. Następnie zgodnie stwierdzili, że mają bardzo duży kłopot i że po radę powinni udać się do czarodzieja. Wzięli Florentynkę za rękę, wspięli się po stromych, krętych schodach na wieżę i opowiedzieli czarodziejowi, co ich do niego sprowadza. Czarodziej schował magiczną różdżkę i ściągnął z głowy spiczastą czapkę ozdobioną lśniąca gwiazdą. – Czary tu nic nie pomogą. Florentynka wygląda jak pączek, bo ją źle karmicie – orzekł i postawił królową na wadze. Zapisał wynik w zeszycie, podrapał się po głowie i na dłuższą chwilę zastygł w zamyśleniu. – Już wiem! – wykrzyknął ucieszony. – Florentynka musi jak najwięcej bawić się ze swoim pieskiem. Podczas takiej zabawy na pewno szybko schudnie! Groszek był bardzo chętny do zabawy. Dziewczynka zawiązała mu na szyi dużą, różową kokardę i spędziła z nim cały dzień. Po tygodniu rodzice znów poszli z nią do czarodzieja. Ten postawił Florentynkę na wadze. Niestety, okazało się, że królowa nie schudła ani grama. – W takim razie – powiedział po namyśle czarodziej – musisz się więcej bawić, Florentynko, ze swoją służącą Marianką. Podczas takiej zabawy na pewno schudniesz. Służąca Marianka bardzo się starała,

żeby Florentynka schudła i sumiennie wykonywała wszystkie jej polecenia. Niestety, gdy tydzień później królowa odwiedziła czarodzieja, wskazówka na wadze znów ani drgnęła. – Nie rozumiem, po prostu nie rozumiem, dlaczego waga w ogóle nie spada – powiedział zmartwiony czarodziej. Pomyślał chwilę i polecił, by Florentynka odszukała w parku największe i najgrubsze drzewo. – Mieszka na nim bardzo zwinna i sprytna wiewiórka – wyjaśnił jej czarodziej. – Weź koszyczek orzechów i pobaw się z nią. W ten sposób z całą pewnością trochę schudniesz. Florentynka wzięła orzechy i poszła na cały dzień do parku. Przez kolejne dni również odwiedzała sprytną rudą wiewiórkę. Ale gdy znów się zważyła, nie dość, że waga ani drgnęła, to, o zgrozo, pokazywała pół kilograma więcej niż dotąd. Czegoś takiego to nawet czarodziej jeszcze nie widział. – Musimy to wyjaśnić – zdecydował i wyciągnął z szafy swoją magiczną szklaną kulę. Postukał w nią czarodziejską różdżką i powiedział, że chce zobaczyć, jak Florentynka bawiła się z pieskiem, służącą Marianką i wiewiórką. Szklana kula zamigotała i pokazała królowę i pieska. Florentynka siedziała z nim na dywanie, wiązała mu na uszach wstążki i jadła lody malinowe. Następnie magiczna kula rozbłysła i pokazała Florentynkę z Marianką. Służąca naprawdę bardzo się starała, żeby Florentynka schudła – na polecenie królowy biegała wokół wielkiego drzewa w parku, rzucała patyk pieskowi i robiła sto jeden przysiadów. W tym czasie Florentynka siedziała na kocu i zjadała świeże pączki z marmoladą. Kiedy kończyła jeść czwartego pączka, szklana kula zamigotała i pokazała wspaniałą rudą wiewiórkę, która raz po raz wskakiwała na drzewo, zachęcając królowę do wspólnej zabawy. Florentynka – co również pokazała kula – długo się zastanawiała, a w końcu sięgnęła do koszyczka, który dali jej rodzice, i rzuciła wiewiórcę orzech. Następnie położyła się na kocu i ziewała. Nic więcej tego dnia nie robiła, więc szklana kula zamigotała raz jeszcze i zgasła. Zapadła długa cisza i Florentynka poczuła się trochę nieswojo. Dlaczego czarodziej, mama i tata tak dziwnie na nią patrzą? W końcu król Lukrecjan zapytał o to, co go najbardziej nurtowało: – Czy możesz mi wytłumaczyć, córeczko, dlaczego rzuciłaś wiewiórcę tylko jeden orzech? Teraz to Florentynka się zdziwiła. – Jak to dlaczego? – powiedziała trochę obrażona. – Przecież gdybym jej rzuciła sto orzechów, toby mnie od tego ręka rozboleła. – Florentynko – załamał ręce król Lukrecjan – jeśli nie będziesz się ruszać, będziesz coraz cięższa! Jeszcze trochę, a nie będziesz mogła biegać, grać w piłkę ani wspinać się na drzewo. – A po co miałabym biegać albo wspinać się na drzewo? – zmarszczyła brwi Florentynka. – Po co? – zacukał się król Lukrecjan i spojrzał z rozpaczą na królową. – Przecież ja nigdy nie biegałam – tłumaczyła mu Florentynka. – Jak mi powiesz, po co mam robić takie głupie i nudne rzeczy, to może dam się na nie namówić. Ale na razie chodźmy do zamku, bo mam wielką ochotę na lody truskawkowe. – Niestety, lodów ani dziś, ani jutro, ani nawet pojutrze nie będzie – powiedziała królowa Celina. – Od dziś, córeńko, zaczynasz dietę. Zobaczysz, jaka zrobisz się zwinna i lekka. Wtedy zrozumiesz, dlaczego warto grać w piłkę i biegać. – No dobrze – powiedziała Florentynka – ale co ja będę teraz jadła? Czarodziej w odpowiedzi na to pytanie wziął do ręki różdżkę i wyczarował w powietrzu wielki kalafior. – Kalafior – powiedział krótko – brukselkę, marchewkę i jabłka. Czerwone buraczki, zieloną fasolkę szparagową, piękne jak egzotyczne drzewa brokuły. To będziesz jeść, Florentynko, zamiast lodów, gofrów i klusek. I wy także! – Czarodziej spojrzał surowo na króla i królową. – Poza tym musicie się ze swoim dzieckiem częściej bawić. Zaraz straci nadprogramowe kilogramy. I jak powiedział, tak się stało. W końcu był bardzo mądrym czarodziejem. Nazajutrz królowa Celina puszczała z Florentynką wielkie mydlane bańki i jeździła na kucyku, król Lukrecjan zaś pokazał swojej córce, jak się robi pompki i fikołki. Na obiad cała rodzina dostawała codziennie po dużym talerzu smakowitych warzyw i wskazówka wagi, na którą wskoczyła Florentynka, wkrótce pokazała efekty jej wyteżonej pracy. Królowa z dnia na dzień robiła coraz więcej przysiadów, a po miesiącu odkryła, że wreszcie wygrywa wyścigi z Groszkiem, Marianką, a nawet wiewiórką.

2. „Florentynka się odchudza” - narysuj do tekstu dowolną ilustrację.

3. „O zdrowiu” – osłuchanie z piosenką *Ze śpiewnika Piotra Rubika*

<https://www.youtube.com/watch?v=HjRiJUHnCuw>

**Zadania dodatkowe:**

Włóż do koszyka zdrowe produkty.



Dopasuj produkty do odpowiedniego nastroju - niezdrowe połącz ze smutną buzią, a zdrowe z uśmiechniętą.

