

Temat: Nasze zdrowie- dbajmy o nie, ale jak?. 1;2;3 (13-14.05.2020r)

Witajcie,

przez dłuższy czas rozmawialiśmy o prawach **OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH** . Dowiedzieliśmy się, że **WSZYSCY jestemy równi wobec prawa**, w każdej dziedzinie życia: nauka, praca, leczenie, rekreacja, kultura itd.

Pamiętajmy jednak, iż to, że wszystko możemy tak jak osoby w pełni- sprawne, nie oznacza, że nie powinniśmy o siebie dbać. Otóż powinniśmy!!!

I dlatego poniżej przypomnimy sobie kilka podstawowych zasad **ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**, aby długo cieszyć się dobrą kondycją☺

KARTA 36

1. PRZECZYTAJ ZDANIA I POWIEDZ, JAK NALEŻY DBAĆ O ZDROWIE.

PAMIĘTAJ!

DBAJ O ZDROWIE.



MYJ RĘCE.



JEDZ OWOCE.



JEDZ WARZYWA.



ĆWICZ.



CHODŹ NA SPACERY.



UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO DO POGODY.



UŻYWAJ CHUSTECZEK.



RÓB BADANIA KONTROLNE.

2. POWIEDZ, JAK TY DBASZ O ZDROWIE.

KARTA 37

PRZYJRZY SIĘ ZDJĘCIOM.

DOBRE ZACHOWANIA OTOCZ KOLOREM ZIELONYM ○.

ZŁE ZACHOWANIA SKREŚL KOLOREM CZERWONYM ✕.



PONIŻEJ ZNAJDUJE SIĘ NAJNOWSZA PIRAMIDA ZDROWIA. Przypatrz się jej i wykonaj zadanie z kolejnej strony😊

KARTA 38

PRZYJRZY SIĘ OBRAZKOWI.

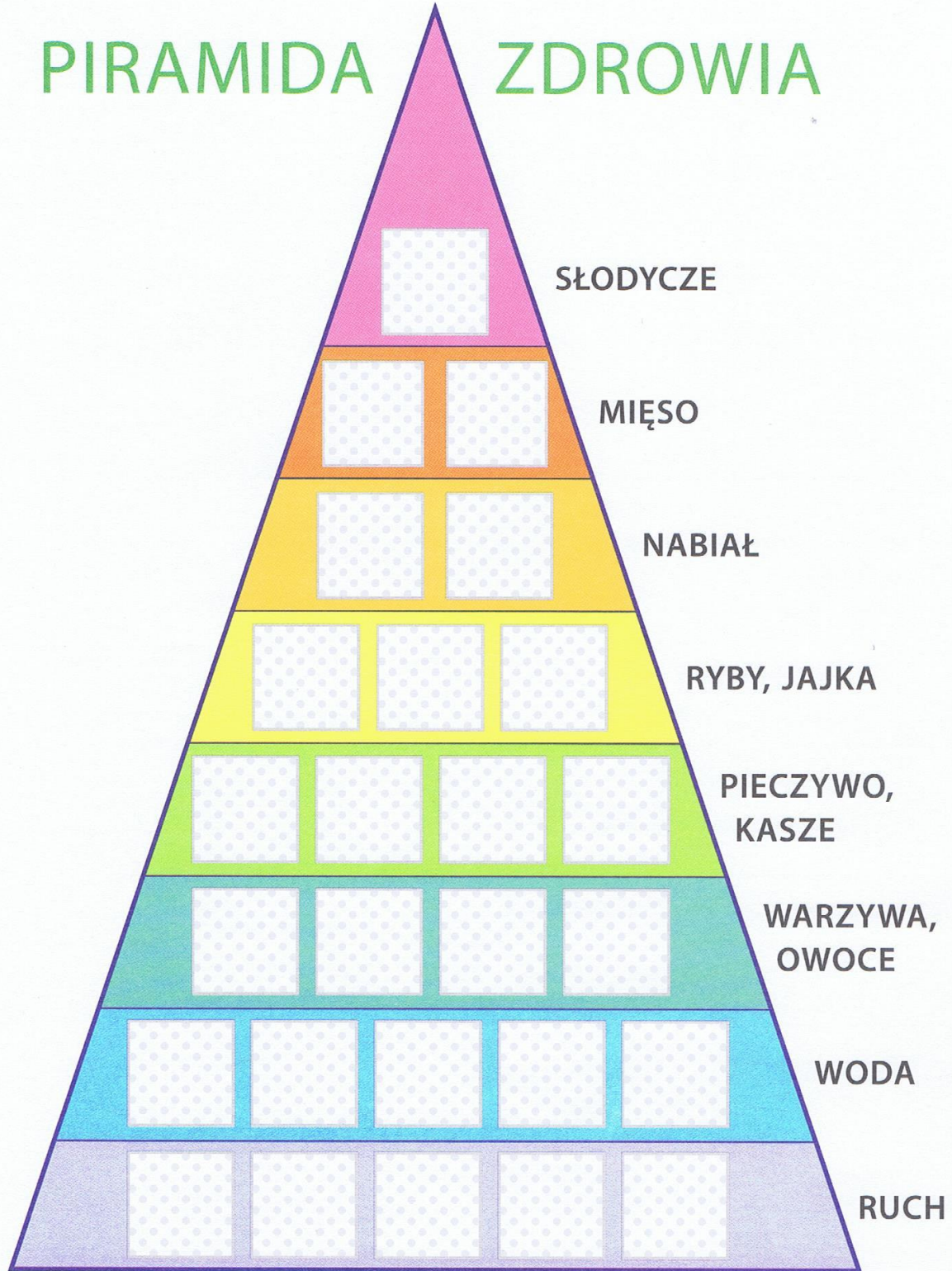
POWIEDZ, CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWIA.

POWIEDZ, JAKICH PRODUKTÓW NALEŻY JEŚĆ DUŻO,
A JAKICH MAŁO.



WYTNIJ ZDJĘCIA Z KARTY 40 I WKLEJ W ODPOWIEDNIE MIEJSCE W PIRAMIDZIE ZDROWIA.

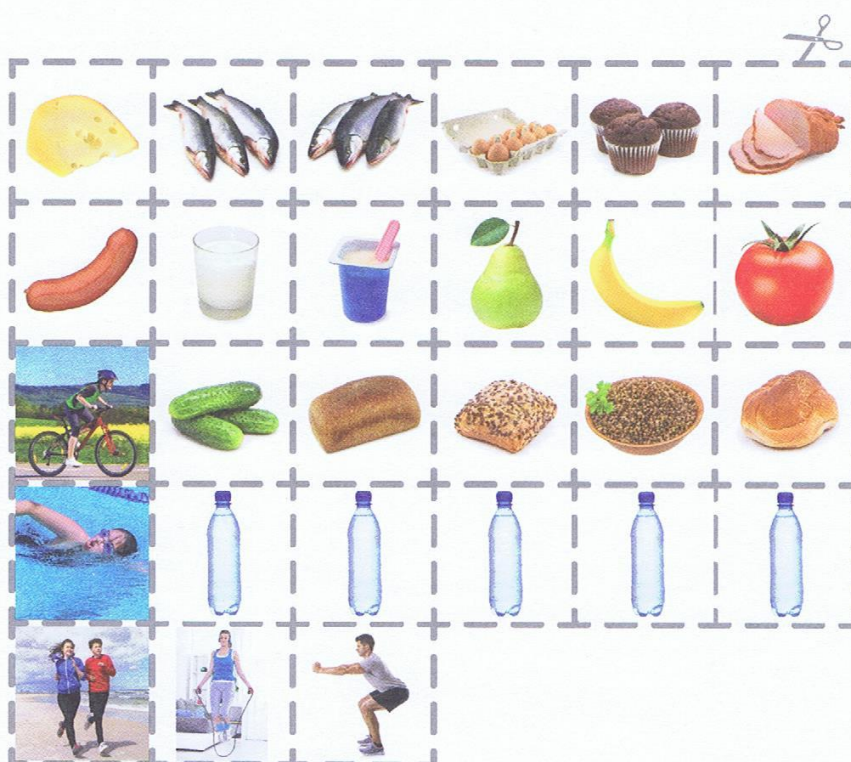
PIRAMIDA ZDROWIA



WYTNIJ ZDJĘCIA I PRZYKLEJ NA PIRAMIDĘ, KTÓRA JEST POWYŻEJ 😊

KARTA 40

WYTNIJ ZDJĘCIA.



PRZECZYTAJ TEKST I WYKONAJ ZADANIE.

OLA ZDROWO SIĘ ODŻYWIA.

W SKLEPIE KUPIJE TYLKO ZDROWE PRODUKTY.

ZAZNACZ ✓ PRODUKTY, KTÓRE KUPIŁA OLA.

OBLICZ, ILE ZA NIE ZAPŁACIŁA.



3 Zł



2 Zł



2 Zł



3 Zł



2 Zł



4 Zł



5 Zł

OBLICZ:

$$\boxed{} \text{ Zł} + \boxed{} \text{ Zł} + \boxed{} \text{ Zł} + \boxed{} \text{ Zł} = \boxed{} \text{ Zł}$$

ODPOWIEDŹ: OLA ZAPŁACIŁA **Zł.**

PRZECZYTAJ TEKST I WYKONAJ ZADANIE.

ADAM ZDROWO SIĘ ODŻYWIA.

CZĘSTO ROBI SAŁATKI Z WARZYW.

ZAZNACZ ✓ WARZYWA.



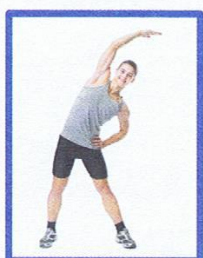
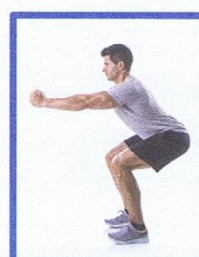
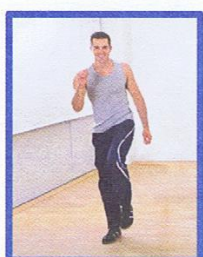
KARTA 43

PRZECZYTAJ TEKST I WYKONAJ ZADANIE.

**OLA CODZIENNIE RANO ĆWICZY.
ROBI 5 PODSKOKÓW, 6 PRZYSIADÓW,
10 SKŁONÓW ORAZ 8 BRZUSZKÓW.
WPISZ W RAMKI ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ ĆWICZEŃ.**

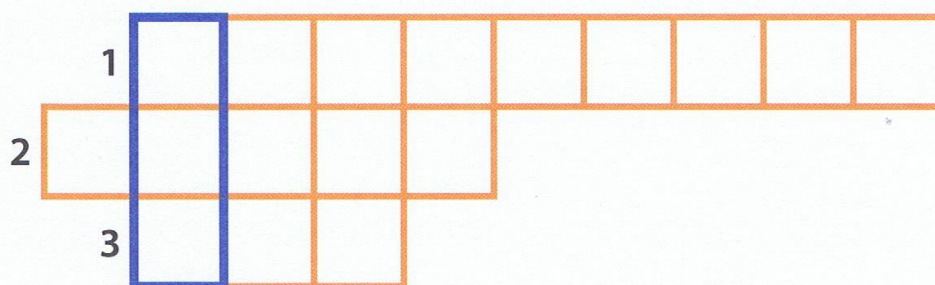


**ADAM CODZIENNIE RANO ĆWICZY.
ROBI 10 PODSKOKÓW, 5 PRZYSIADÓW,
8 SKŁONÓW ORAZ 9 BRZUSZKÓW.
WPISZ W RAMKI ODPOWIEDNIĄ LICZBĘ ĆWICZEŃ.**



KARTA 47

1. ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ I ODCZYTAJ HASŁO.

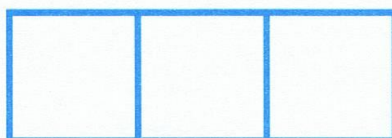


1. POKÓJ, W KTÓRYM SIĘ ŚPI.

2. ODMIERZA CZAS.

3. PO DNIU JEST...

2. WPISZ I ODCZYTAJ HASŁO.

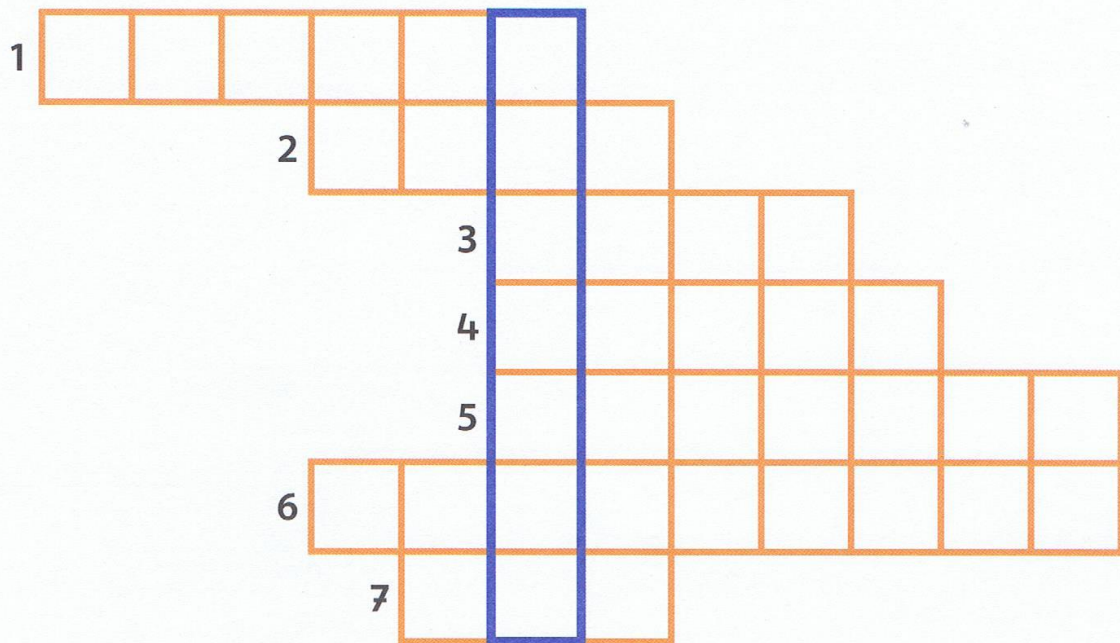


SEN TO ZDROWIE.

KIEDY MAŁO ŚPISZ,
NIE MASZ SIŁY DO NAUKI I ZABAWY.

KARTA 48

1. ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ.



1. LECZY LUDZI.

2. UGASISZ NIĄ PRAGNIENIE.

3. MYJ PRZED JEDZENIEM.

4. JABŁKO, GRUSZKA, ŚLIWKA TO...

5. ZIEMNIAKI, MARCHEW, KAPUSTA TO...

6. PRZYSIAD, PODSKOK, SKŁON TO...

7. ... TO ZDROWIE.

2. WPISZ I ODCZYTAJ HASŁO.

--	--	--	--	--	--	--

KARTA 49

1. WYKONAJ TEST.
ZAZNACZ SWOJĄ ODPOWIEDŹ.

TEST

	CZY CODZIENNIE ĆWICZYSZ?	TAK 1 NIE 0
	CZY MYJESZ RĘCE PRZED JEDZENIEM?	TAK 1 NIE 0
	CZY CODZIENNIE JESZ SŁODYCZE?	TAK 1 NIE 0
	CZY CODZIENNIE JESZ OWOCE?	TAK 1 NIE 0
	CZY CODZIENNIE JESZ WARZYWA?	TAK 1 NIE 0
	CZY CZĘSTO CHODZISZ NA SPACERY?	TAK 1 NIE 0

KARTA 50

	CZY CODZIENNIE DŁUGO GRASZ NA KOMPUPERZE?	TAK 0 NIE 1
	CZY CODZIENNIE DŁUGO OGLĄDASZ TELEWIZJĘ?	TAK 0 NIE 1
	CZY NOSISZ CZAPKĘ, SZALIK I RĘKAWICZKI W ZIMIE?	TAK 0 NIE 1
	CZY CHODZISZ SPAĆ PO GODZINIE 22.00?	TAK 0 NIE 1

2. POLICZ PUNKTY Z KART 49 ORAZ 50 I WPISZ WYNIK W RAMKĘ.

MÓJ WYNIK TO PUNKTÓW.

3. SPRAWDŹ, CZY UMIESZ DBAĆ O ZDROWIE. JEŚLI ZDOBYŁEŚ:

10, 9, 8 PUNKTÓW	SUPER! UMIESZ DBAĆ O ZDROWIE.
7, 6, 5 PUNKTÓW	ZA MAŁO DBASZ O ZDROWIE. POPRAW SIĘ.
4, 3, 2, 1, 0 PUNKTÓW	NIE DBASZ O ZDROWIE. POPRAW SIĘ.

CIEKAWA JESTEM ILE ZDOBYLISCIE PUNKTÓW? KTÓ NAJBARDZIEJ Z WAS DBA O SWOJE ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIECIE SIĘ DO POWYŻSZYCH ZASAD? POROZMAWIAMY O TYM JESZCZE JAK WRÓCIMY DO SZKOŁY😊

DO ZOBACZENIA😊