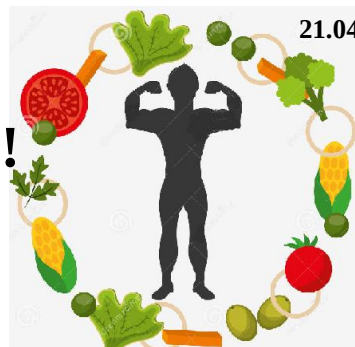


W zdrowym ciele – zdrowy duch ...!!!



Wpływ na nasze zdrowie mają przede wszystkim:

odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych białka, tłuszcze i węglowodany, ale również błonnika, witamin i soli mineralnych, które mają wpływ na naszą odporność.

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Dzieci w Waszym wieku powinny spać od 9 do 12 godzin na dobę! Istotne są również : higiena osobista i odpowiedni ubiór.

Regularne uprawianie ćwiczeń – spacer, jazda na rowerze, rolki, bieganie. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój.



Przeczytajcie kilka zdań opisujących nasze zachowania, które znajdują się poniżej. Odpowiedzcie TAK , jeśli opisane zachowanie ma dobry wpływ na zdrowie, NIE – jeśli ma zły wpływ.

- 1.Jem świeże owoce i warzywa.....
- 2.Ubieram się odpowiednio do pogody.....
- 3.Biegam po kałużach w sandałach.....
- 4.Jem dużo słodczy i chipsów.....
- 5.Po zajęciach dużo czasu spędzam na świeżym powietrzu.....
- 6.Popołudnie spędzam przed telewizorem.....
- 7.Codziennie piję mleko lub jem przetwory mleczne.....
- 8.Myję ręce przed jedzeniem.....
- 9.Kładę się spać przed godz. 9 wieczorem.....
- 10.Dużo gram na telefonie i konsoli.....



Czy wiesz co to... ?

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Służy do picia, służy do mycia,
Bez niej na ziemi nie byłoby życia.
(woda) | <ul style="list-style-type: none">• Bardzo proszę wszystkie dzieci,
by rzucały do mnie śmieci.
(kosz) | <ul style="list-style-type: none">• Kwadratowa, kolorowa albo biała bywa. W kieszeni ją nosisz, często ją używasz.
(chusteczka) |
| <ul style="list-style-type: none">• Gdy masz gorączkę – wkładasz go pod rączkę.
(termometr) | <ul style="list-style-type: none">• Choć to nie zwierzę, zęby posiada.
Włosy na głowie gładko układa.
(grzebień) | <ul style="list-style-type: none">• Bywa w ramach lub bez ramy, często w nim się przeglądamy.
Ono zawsze powie szczerze, czy wyglądasz jak należy.
(lusterko) |
| <ul style="list-style-type: none">• Używasz go na co dzień, co dzień w wodzie moczysz.
Gdy nim buzię myjesz, trochę szczypie w oczy.
(mydło) | <ul style="list-style-type: none">• Pieni się płyn z butelki.
Zamienia się w bąbelki.
Nieraz głowę ci zmywa.
Czy wiesz jak się nazywa?
(szampon) | <ul style="list-style-type: none">• W małym pomieszczeniu jest wody najwięcej.
Tutaj bierzesz prysznic i szorujesz ręce.
(łazienka) |
| <ul style="list-style-type: none">• Do tego sklepiku czasami chodzimy
po krople, syropek no i witaminy.
(apteka) | <ul style="list-style-type: none">• Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż.
Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.
(szczoteczka do zębów) | <ul style="list-style-type: none">• Co to za złośnica,
odpowiedźcie dzieci, gdy ją masz przy głowie hałas z niej wciąż leci ?
(suszarka do włosów) |

Ułóżcie zdania z rozsypanki wyrazowej.

- I. ręce Myj każdym posiłkiem przed.
- II. odżywianie wpływ Prawidłowe twoje na ma zdrowie duży .
- III .jabłka i inne magiczne owoce a szybko Jedz zdobędziesz moce.



Wybierz prawidłową odpowiedź i pomyśl, czy Ty tak robisz ? ☺

1. Pierwsze śniadanie :

- a) jest ważne, ponieważ dostarcza energii do działania
- b) można go nie jeść
- c) jest ważne tylko w zimie

3. Jak często powinniśmy myć ręce? :

- a) przed jedzeniem i przed snem
- b) przed jedzeniem, odrabianiem pracy domowej, snem, po wyjściu z toalety
- c) co pół godziny

5. Zabawa jest bezpieczna, wtedy gdy:

- a) bawimy się w miejscu przypadkowo wybranym
- b) używamy sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem
- c) odbywa się w miejscach do tego przeznaczonych

7. Zapobieganie chorobom brudnych rąk polega na:

- a) myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji
- b) picciu tylko przegotowanego mleka
- c) spożywaniu witamin

9. Co jest potrzebne do mycia zębów?

- a) woda, szczoteczka, pasta
- b) mydło, szczoteczka
- c) szczoteczka, woda

2. Aby być zdrowym musimy:

- a) jeść zdrowe posiłki obfitujące w witaminy
- b) oglądać dużo telewizji
- c) mało się ruszać

4. Dlaczego należy stosować gimnastykę poranną?:

- a) bo będziemy prawidłowo funkcjonować przez cały dzień
- b) bo ćwiczenia te pobudzają mięśnie, uaktywniają pracę płuc i poprawiają krążenie krwi
- c) bo to dobra zabawa

6. Dziennie powinniśmy jeść :

- a) 4 – 5 posiłków
- b) 2 posiłki
- c) 3 posiłki

8. Sen dziecka powinien trwać:

- a) 9 – 10 godzin na dobę
- b) 6 – 9 godzin na dobę
- c) 9 – 12 godzin na dobę

10. Co jest zdrowe dla zębów?

- a) warzywa
- b) cukierki
- c) lizaki



Powodzenia i miłego dnia ☺

Wioletta Dziadczyk, Beata Jakóbczak, Katarzyna Kaźmierczak