

Dbamy o zdrowie.

1. Czytamy mądre i ciekawe wierszyki o zdrowiu.



B. Lewandowska „Na zdrowie”

Doktor rybka niech nam powie, jak należy dbać o zdrowie!
Kto chce prosty być jak trzcina, gimnastyką dzień zaczyna!
Całe ciało myje co dzień pod prysznicem, w czystej wodzie!
Wie, że zęby białe czyste lubią szczotkę i dentystę!
Pije mleko, wie, że zdrowo chrupać marchew na surowo!
Kiedy kicha czysta chustka dobrze mu zasłania usta!
Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka na obrazku bez zarazków!
Rób tak samo, bo chcesz chyba tak zdrowy być jak ryba!

Wiersz Stanisława Kraszewskiego „Dla każdego coś zdrowego”

Jeśli chcesz się żywić zdrowo, jadaj zawsze kolorowo!
Jedz owoce i jarzyny, to najlepsze witaminy!
Jedz razowce z grubym ziarnem, zdrowe jest pieczywo czarne!
Na kanapkę, prócz wędliny, połóż listek zieleniny!
I kapusta, i sałata, w witaminy jest bogata!

K. Jurga „Bądź zdrowy”

Na jesienne chmurki i chłodne poranki, najlepiej jest wypić soku cztery szklanki.
Na słoneczne blaski, pośród drzew gdzieś w parku, najlepiej zapomnieć o przykrym katarku.
Na wieczory długie przed telewizorem, najlepiej wyczytać pogodę z humorem.
A gdy przyjdzie ranek, pochmurny czy jasny, nałożyć kurteczkę co ma duży kaptur.
Wędrować radośnie ścieżką kolorową, nazbierać żołądzi i kasztana owoc.

2. Zagadki. Przeczytaj i odgadnij.

Pienię się bardzo obficie, uwielbiam pranie i mycie
Lecz chociaż pachnę przyjemnie, niektórzy stronią ode mnie.

(mydło)

Jest biała i siedzi w tubie, zęby czyścić nią lubię.

(pasta do zębów)

Wisi w łazience, wycierasz nim ręce.

(ręcznik)

Chociaż mam zęby, to nic nie jadam, tylko splecione włosy układam.

(grzebień)

3. Zajęcia plastyczne.

Namaluj kredkami świecowymi pracę na temat "Mój wygląd świadczy o mnie".

Namalowany rysunek pokryj farbą wodną.

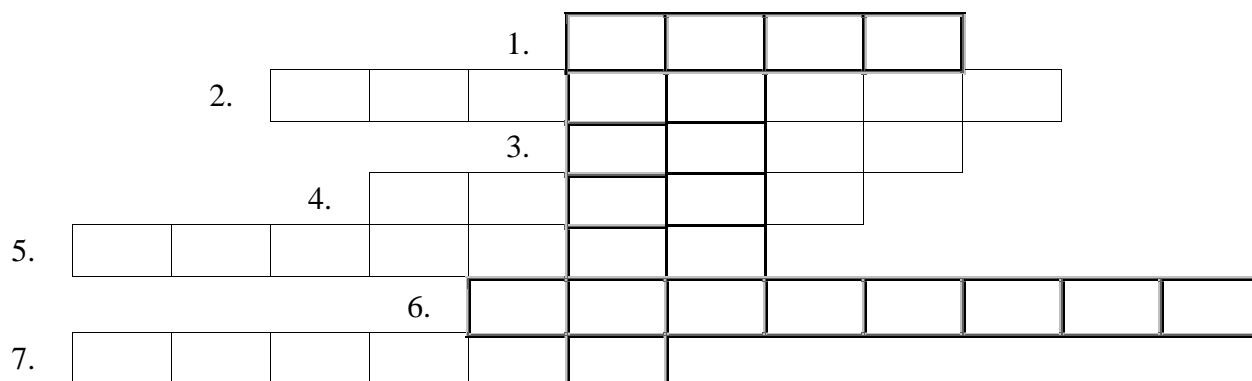
Po wyschnięciu praca gotowa.



Zdrowie to nasz skarb, dlatego uczmy się o nie dbać.

4. Krzyżówka na skojarzenia.

Rozwiąż krzyżówkę:

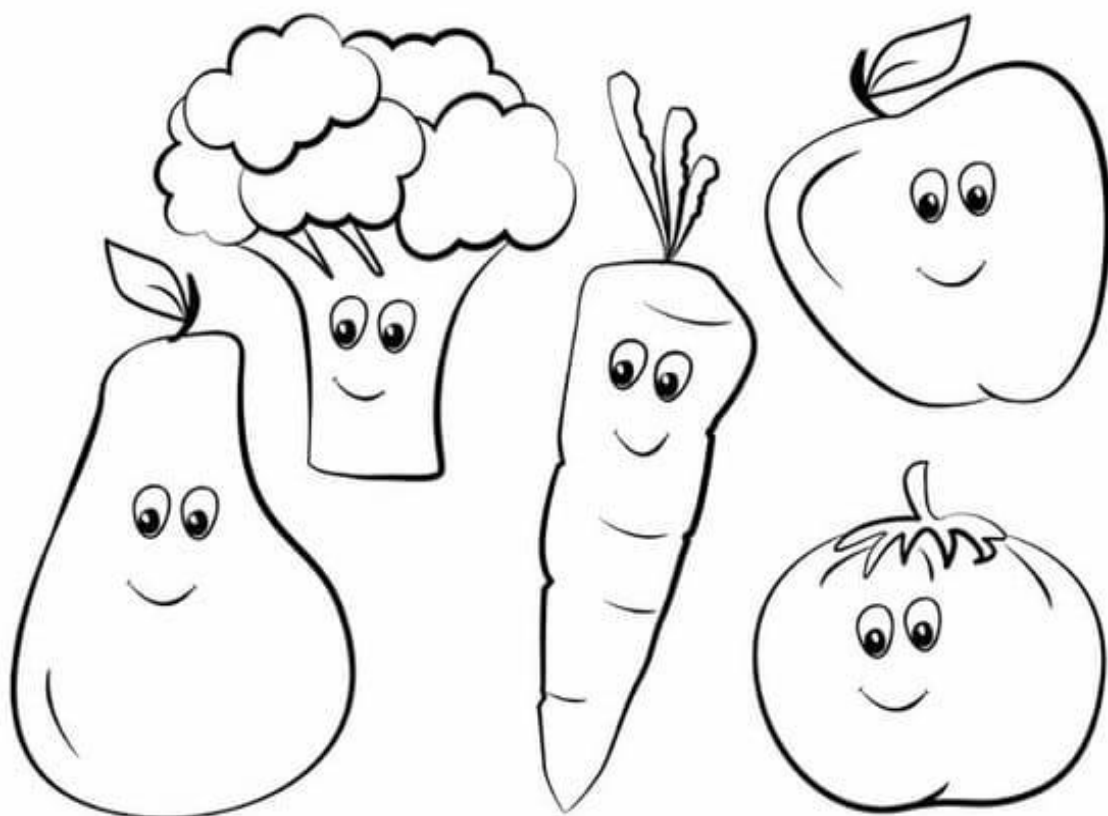


Hasła - skojarzenia

1. Pomidorowa, ogórkowa, rosół (zupy)
2. Cukierki, ciastka, lody
3. Karp, śledź, dorsz
4. Jabłko, gruszka, śliwka
5. Marchewka, seler, pietruszka
6. Chleb, bułki, rogale
7. Sok, kompot, herbata



5. Pokoloruj malowanke



Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

6. Zapoznaj się i zapamiętaj

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

10 zasad Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3 szklanki mleka dziennie.
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów i słodczy.
7. Nie dosalaj potraw. Nie jedz słonych przekąsek i produktów fast food.
8. Bądź aktywny fizycznie przez co najmniej 1 godzinę dziennie.
9. Wypiaj się, aby twój mózg mógł odpocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Prof. M. Jarosz, "Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży", Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2019.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dla-dzieci-i-mlodziezy-aa-zaG2-2wCH-QG6E.html>