

WITAM WAS KOCHANI W PONIEDZIAŁEK 25 MAJA 😊
ZACHĘCAM WAS DO PRACY

TEMAT: DBAM O SVOJE ZDROWIE

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.

PRZYJRZYJ SIĘ ZDJĘCIOM.

DOBRE ZACHOWANIA OTOCZ KOLOREM ZIELONYM ○.

ZŁE ZACHOWANIA SKREŚL KOLOREM CZERWONYM ✕.





ZDROWE ODŻYWIANIE



JEDZ ZDROWO. STARAJ SIĘ, ABY TWOJE POSIŁKI BYŁY UROZMAIConE. ZDROWE JEDZENIE DOSTARCZA WITAMIN I RÓŻNORODNYCH SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH. JEDZ O STAŁYCH PORACH CO NAJMNIEJ TRZY POSIŁKI DZIENNIE. JEDZ POWOLI. NIE POPIJAJ W TRAKCIE JEDZENIA. DBAJ O ESTETYKĘ PRZYGOTOWYWANYCH DAŃ. NIE JEDZ TUŻ PRZED SNEM.

ZADANIA DO WYKONANIA:

1. ZAPYTAJ MAMĘ, DLACZEGO NIEWSKAZANE JEST JEDZENIE W POŚPIECHE.
2. ZAPYTAJ TATĘ, DLACZEGO NIEWSKAZANE JEST JEDZENIE TUŻ PRZED SNEM.

ADAM ZDROWO SIĘ ODŻYWIA.
CZĘSTO ROBI SAŁATKI Z WARZYW.
ZAZNACZ ✓ WARZYWA.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐