**PROMOCJA ZDROWIA**

15.04.2020 środa

**WYBIERAM ZDROWIE I ZDROWE ODŻYWIANIE**

**Chochlik wymieszał wyrazy. Ułóż prawidłowo hasła:**

zawsze Myj ręce jedzeniem przed …....................................................................................................

zęby! jedzeniu Po myj …………………………………………………………………………………………………………..………… woda napojem jest Najlepszym ….........................................................................................................

wodę! Pij …………………………………………………………………………………………………………..………………...............

słodyczy, ze Zrezygnuj owocami. zastąp je ………………………………………………………………………................. 5 razy dziennie. Jedz i warzywa owoce! …………………………………………………………………….......... zjedzeniu wyjściem śniadania! z domu pamiętaj o Przed ………………………………………………………………..

….......................................................................................

**Zaproponuj dania na kolację dla całej rodziny**.

Możesz poprosić o pomoc rodziców i razem z nimi zajrzeć na stronę www.aktywniepozdrowie.pl, gdzie w dziale „Przepisy” znajdują się ciekawe zadania kulinarne na zdrowe i smaczne dania.

16.04.2020 czwartek

**Jedz owoce i warzywa to na zdrowie dobrze wpływa.**

**Posłuchaj wiersza Jana Brzechwy „Na Straganie” -** [**https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPlV8**](https://www.youtube.com/watch?v=2t-cslxPlV8) **i odpowiedz na pytania:**

● O jakich warzywach była mowa? …..................................................................................................

…..........................................................................................................................................................

● O co kłóciły się warzywa? ….............................................................................................................

…...........................................................................................................................................................

● Które warzywo najbardziej wam się podobało i dlaczego? …............................................................

…...........................................................................................................................................................

**Wykreśl zdrowe i niezdrowe produkty, nazwy zdrowych zapisz pod znakiem +, niezdrowe pod znakiem -**

17.04.2020 piątek

**„Higiena– dlaczego musimy jej przestrzegać?”**

Czysta skóra spełnia wszystkie swoje funkcje lepiej niż brudna. Dlatego tak ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem oraz za pomocą szczotki, gąbki lub szorstkiej rękawicy (koniecznie własnej), najlepiej w wannie lub pod prysznicem. Mycie usuwa brud i uwalnia skórę od nieprzyjemnego zapachu. Szczególnie dokładnie należy myć te wszystkie części ciała, które najsilniej się pocą i najbardziej brudzą.

**Poniżej wypisane są różne przedmioty, które znajdują się w łazience. Czerwonym kolorem podkreśl te przybory higieniczne, które każdy powinien mieć, i których nie wolno nikomu pożyczać:.**

mydło grzebień krem do rąk szczoteczka do zębów suszarka do włosów dezodorant pasta do zębów ręcznik gąbka do kąpieli proszek do prania szampon do włosów.

**Dokończ poniższe zdania na temat higieny osobistej. Powstanie w ten sposób dekalog zasad, które każdy człowiek powinien stosować.**

1. Szczotkuj zęby przez ............... minuty, przynajmniej 2 razy dziennie.

2. Zmieniaj szczoteczkę do zębów na nową, co .....................................................................

3. Myj całe swoje ciało pod prysznicem lub w wannie...........................................................

4. Po wizycie w toalecie .........................................................................................................

5. Zmieniaj .............................................................................. bieliznę osobistą.

6. Myj ręce przed każdym .......................................................