



DBAM O ZDROWIE



Unikaj

A cartoon illustration of a young boy with blonde hair, wearing a yellow shirt and orange shorts, pointing towards a collection of various junk food items. The items include a hamburger, a hot dog, french fries, a large cake on a stand, several bottles of soda (one green, one orange, and three black labeled 'Cola'), a bag of chips, and various candies and snacks. The word 'Unikaj' is written in a speech bubble above the boy.



Kto odżywia się prawidłowo?



Jemy **5 posiłków dziennie**: śniadanie,
II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.



**CO TO ZNACZY ZDROWO ŻYĆ?
TO CODZIENNIE WODĘ PIĆ,
JEŚĆ OWOCE I WARZYWA,
DOBRA TEŻ JEST ŚWIEŻA RYBA.**



ŻYJĘ ZDROWO!

- ✓ jem dużo warzyw i owoców,
 - ✓ piję dużo wody,
 - ✓ wysypiam się,
 - ✓ uprawiam sport,
- ✓ dużo się ruszam na świeżym powietrzu,
- ✓ nie spędzam dużo czasu przed telewizorem,
 - ✓ dbam o higienę osobistą,
 - ✓ dużo się uśmiecham



Nazwij i pokaż warzywa



ziemniaki



marchew



czosnek



seler

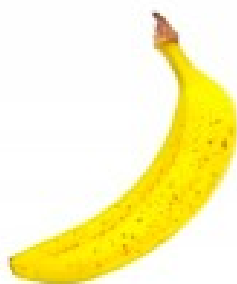
Nazwij i pokaż owoce



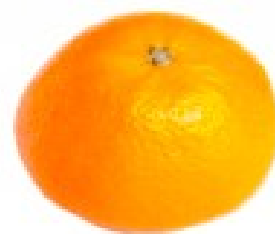
jabłko



gruszka

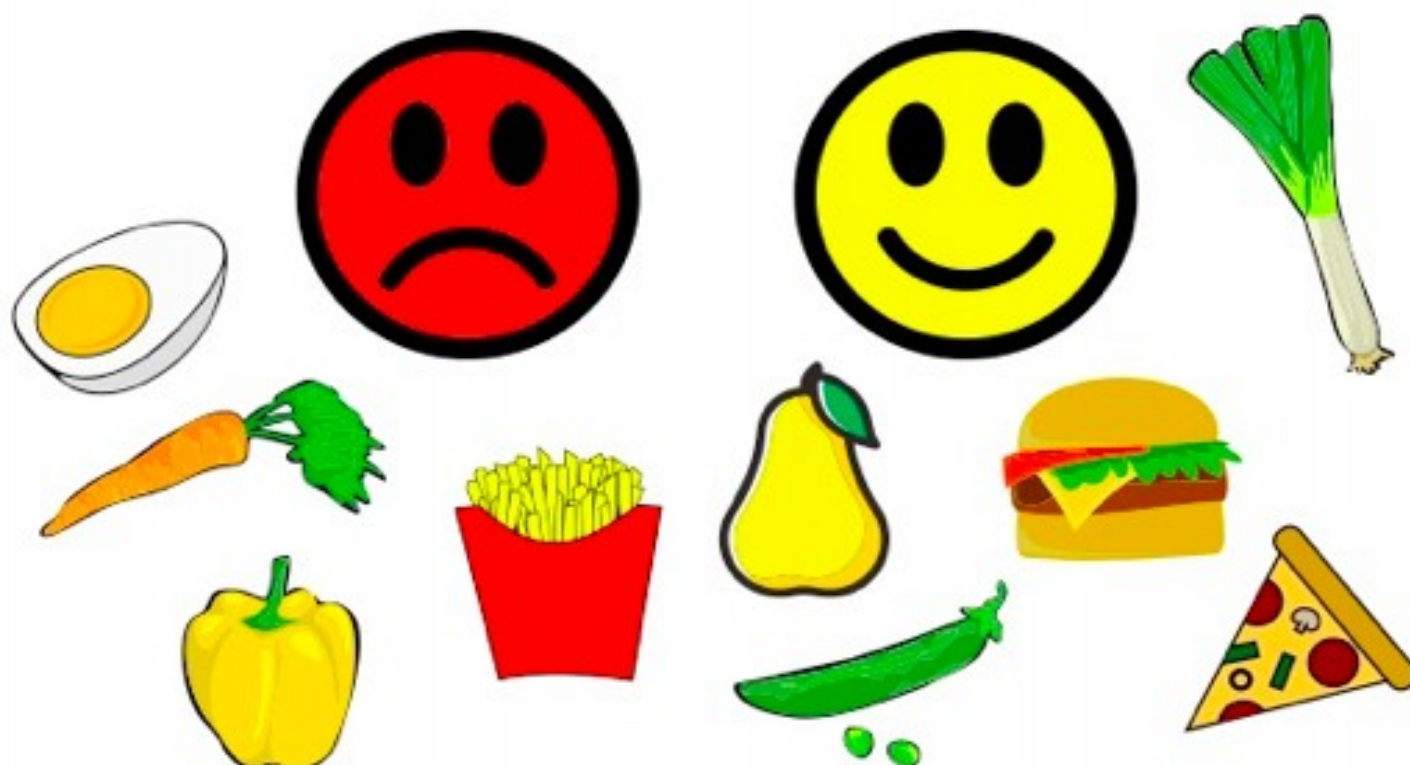


banan

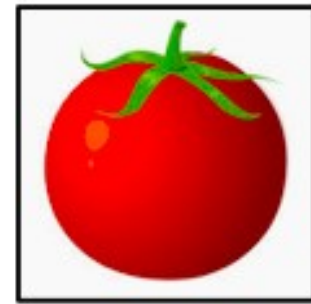
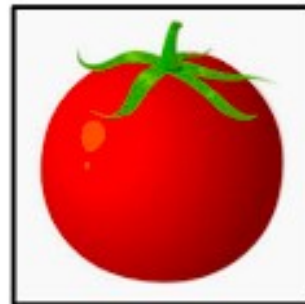


pomarańcza

Wskaż zdrowe oraz niezdrowe produkty



Policz, ile jest pomidorów i pokaż na palcach.

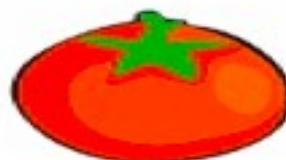


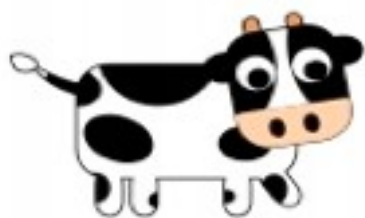
Karty pracy do wydrukowania

Pokoloruj owoce



**Czerwoną pętlą otocz warzywa,
a zieloną pętlą otocz owoce.**





Pomóż cukiernikowi dotrzeć do produktów.





Wytnij produkty, z których można przygotować sałatkę i umieść je w misce.





DBAM O HIGIENĘ



Czynności, jakie wykonujemy podczas toalety porannej.



W JAKICH SYTUACJACH MYJEMY RĘCE?

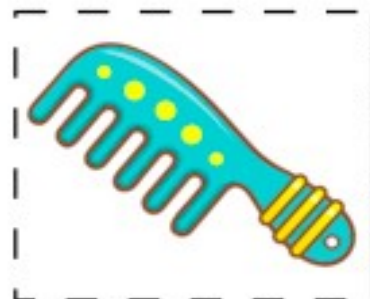
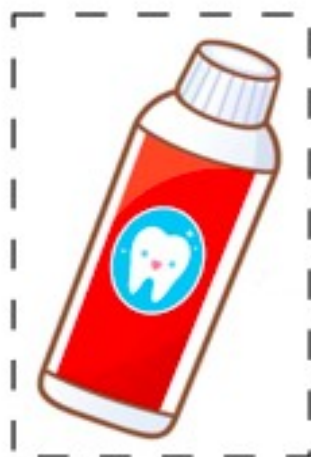
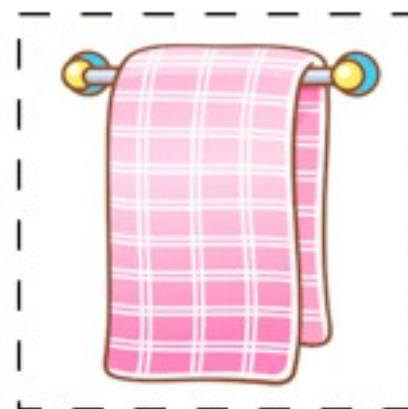


**Zakrywaj usta podczas kichania i kaśłania.
Nie pij i nie jedz po innych osobach.**



Karty pracy do wydrukowania

Wytnij i przyklej na kartkę.
Po **prawej** stronie kartki przyklej: mydło, grzebień, ręcznik i lusterko, a po **lewej** gąbkę szampon, pastę i szczoteczkę do zębów.



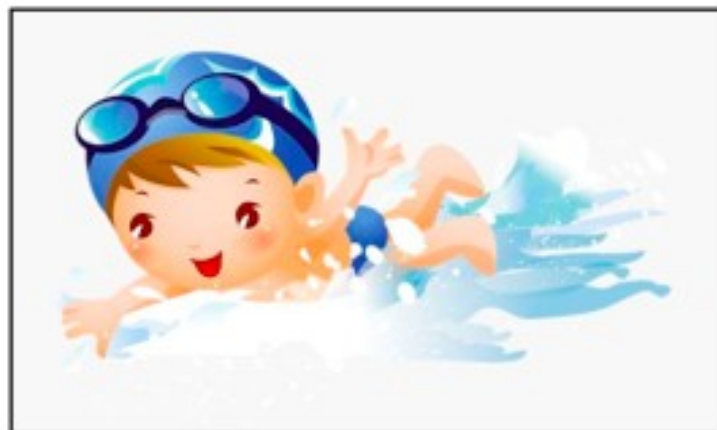
Pokoloruj przybory toaletowe.





ZDROWY STYL ŻYCIA

Co robią dzieci?



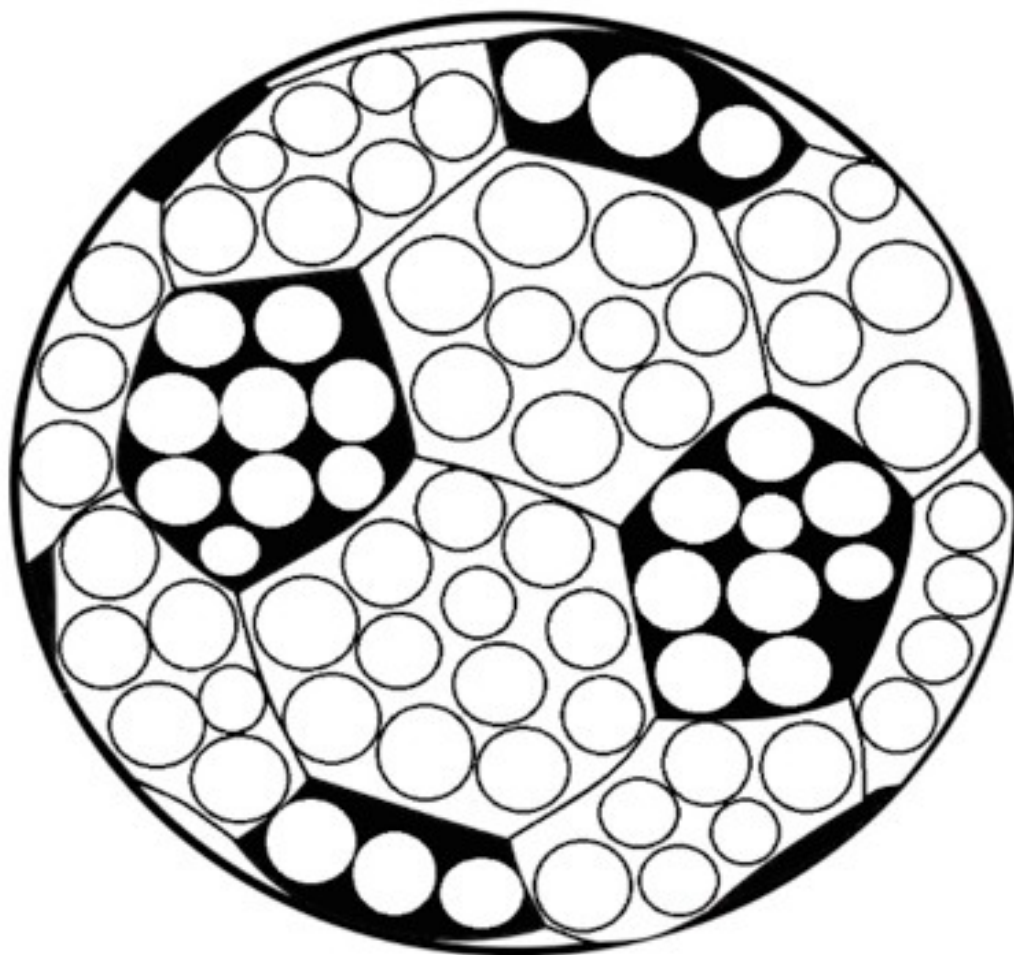
Pokaż czynności zawarte w wierszyku.

**Ruch to zdrowie
Każdy ci to powie.
Gimnastykuj się codziennie,
Bo to fajne i przyjemne,
Rób przysiady, potem skłony
Będziesz skakał jak szalony.
Wstawaj rano,
Jedz śniadanie
No i ruszaj na bieganie.**

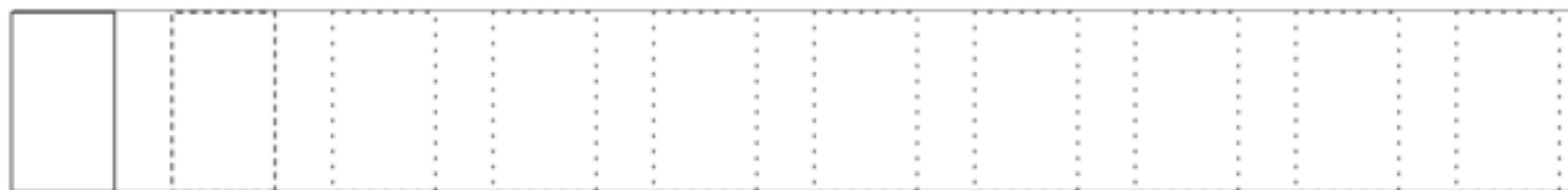
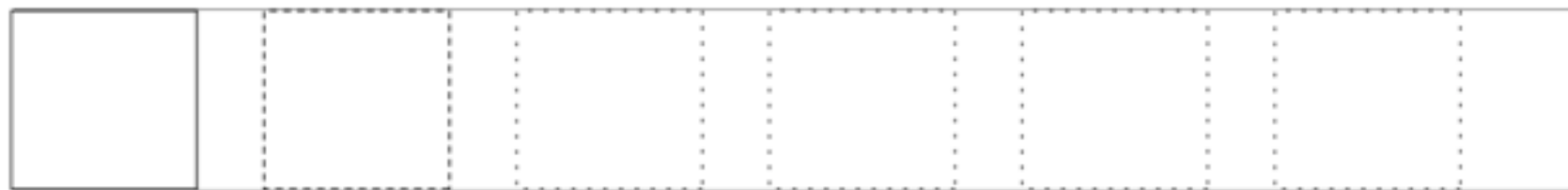
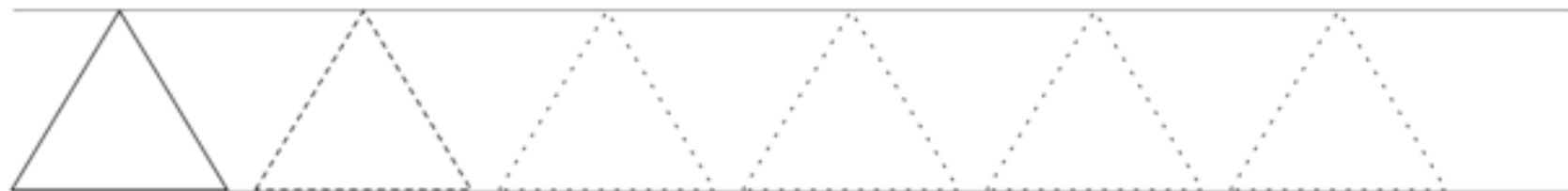


Karty pracy do wydrukowania

Wyklej piłkę kulkami z plasteliny.



Narysuj po śladzie.



Zajęcia rewalidacyjne

Karty do drukowania

Wybierz elementy garderoby, w które ubiera się dziewczynka.

majtki 	bokserki 	biustonosz 	podkoszulek 
krawat 			sukienka 
koszulka 			spodnie 
sweter 			koszula 
spódnica 			bluza 
pantofle 	buty 	szalik 	czapka 

Wybierz elementy garderoby, w które ubiera się chłopiec.

majtki 	bokserki 	biustonosz 	podkoszulek 
krawat 			sukienka 
koszulka 			spodnie 
sweter 			koszula 
spódnica 			bluza 
pantofle 	buty 	szalik 	czapka 

