

Funkcjonowanie, Zajęcia rozwijające komunikowanie się

Zasady prawidłowego odżywiania.

Obejrzyj film:

<https://epodreczniki.pl/a/film/DKeGtHjJy>

### Karta pracy 1

Nazwy produktów dopasuj do liczb w tabeli:



**produkty zbożowe, owoce i warzywa,  
mleko i nabiał , mięso i ryby , słodycze,  
rośliny strączkowe**

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

Napisz, których produktów powinniśmy spożywać jak najwięcej?

.....

.....

.....

## 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.

Zapoznaj się z piramidą prawidłowego odżywiania, napisz co oprócz pożywienia jest ważne w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka.

---

.....

.....

Jakich produktów nie należy spożywać?

.....

.....

### Karta pracy 3

Zapoznaj się:

<https://epodreczniki.pl/a/jestes-tym-co-jesz/DzNGeGdMS>

#### Po co się odżywiamy? Przeczytaj;

Wiemy już, że musimy się odżywiać. Składniki odżywcze dają nam materiał potrzebny do wzrostu i energię do życia. Nie należy także zapominać o wodzie. Stanowi ona ok. 3/4 masy naszego organizmu. Uczestniczy w większości procesów zachodzących w organizmie oraz w regulacji temperatury ciała. Bierze też udział w wielu innych procesach.

#### Białka

Białka budują każdą komórkę naszego organizmu, tworzą też włosy i paznokcie. Ponieważ młody człowiek w twoim wieku stale rośnie, ważne jest, aby zapewniać organizmowi odpowiednią ilość białek, jedząc nabiał i mięso. Ich niedobór w diecie może zaburzyć wzrost i sprawić, że w późniejszym wieku mięśnie będą zbyt słabe

#### Cukry i tłuszcze

[Cukry](#) i [tłuszcze](#) dostarczają organizmowi energii.

#### Witaminy

[Witaminy](#) to związki chemiczne, które regulują pracę organizmu i odpowiadają za jego prawidłowe funkcjonowanie.

## Karta pracy 4

<https://epodreczniki.pl/a/film/DKeGtHjJy>

Wybierz z listy odpowiednie składniki pokarmowe, aby utworzyć ich poprawne definicje.

... służą do tworzenia i odbudowy tkanek, z których składa się nasz organizm.

... to składniki pokarmowe, które dostarczają naszemu organizmowi energii.

... kontrolują przebieg różnych procesów zachodzących w organizmie.

## Karta pracy 5



Codziennie wypijaj 2 szklanki . . . . .

Zjadaj 1 . . . . . dziennie.

Na podstawie obejrzanego filmu <https://epodreczniki.pl/a/film/DKeGtHjJy> uzupełnij zdania wyrazami:

## owoców, warzyw

Zjadaj 5 porcji . . . . . dziennie.

Zjadaj 3 porcje . . . . . dziennie.



<https://szaloniczby.pl/liczenie-pieniedzy/>

### Liczenie pieniędzy

Licz online

**Liczenie pieniędzy** – Dodaj do siebie wszystkie pieniądze (banknoty i monety), które wyświetlą Ci się na ekranie. Poprawny wynik wpisz w dolnym okienku.

# Przysposobienie do Pracy

## Aktywny zawodowo i społecznie

### Trening umiejętności społecznych.

Dbam o zdrowie.

Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania:

#### Pamiętaj o 12 zasadach zdrowego odżywiania dla uczniów - według Instytutu Matki i Dziecka

1. Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem.
2. Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości.
3. Zawsze myj ręce przed posiłkiem.
4. Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę.
5. Jedz o stałych porach i nie spiesz się.
6. Mięso, jaja czy ryby – możesz wybierać.
7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki.
8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony.
9. Posiłek obiadowy to zapas siły na aktywne popołudnie.
10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem.
11. Dobrą wodą gaś pragnienie.
12. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

1. Asia chce zrobić twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem. Czego potrzebuje Asia? Dokończ zdania.

Weź .



Weź .



Weź jogurt.



Wymieszaj twaróg z jogurtem.



Weź .



Weź  i .

Pokrój szczypiorek i rzodkiewki.



Wymieszaj wszystko.



miskę

twaróg

nóż

rzodkiewki

szczypiorek

Smacznego!



<https://epodreczniki.pl/a/interaktywne-cwiczenia-multimedialne/D8iXgt3o4>

pracuj online

**Wybierz tylko zdania prawdziwe.**

Do zachowania zdrowia fizycznego wystarczy trening (np. piłki nożnej, karate), jeśli uprawiamy go dwa razy w tygodniu.

W codziennym jadłospisie słodczy i tłuszcze powinno się maksymalnie ograniczać.

Tłuste mięso może być spożywane przez nas codziennie.

W diecie każdego z nas, niezależnie od wieku i płci, powinno się znaleźć jak najwięcej warzyw.

Spożywane w nadmiarze produkty bogate w cukier i tłuszcze powodują nadwagę lub otyłość.

Przeczytaj teksty na temat różnych zasad odżywiania się dwójki dzieci – Ani i Roberta.

Następnie wybierz zmiany, które powinny znaleźć się w ich diecie i stylu życia.

**Zapisz te zmiany.**

Robert codziennie do szkoły jeździ rowerem. Zwykle rano ubiera się w pośpiechu i nie ma czasu na zjedzenia śniadania.

Jego pierwszy posiłek w ciągu dnia to obiad zjedzony po powrocie ze szkoły, który codziennie przygotowywany jest w ten sam sposób: ziemniaki, mięso i szklanka kompotu.

.....

.....

Ania codziennie zjada pięć posiłków dziennie. Są w nich zarówno warzywa, jak i owoce. Do szkoły i z powrotem jeździ autobusem. W trakcie jazdy uwielbia jeść herbatniki i popijać je słodką czekoladą z kartonika. Tylko w soboty wybiera się na piesze wycieczki z mamą.

.....  
.....

## Zajęcia komputerowe

W programie Paint zaprojektuj plakat o tematyce zdrowotnej.



Obrazki możesz też wstawić z Internetu.

Instrukcja na filmie

<https://www.youtube.com/watch?v=cbE-467Kz0I&feature=youtu.be>