**Temat:** Zdrowie to największy skarb - uczymy się o nie troszczyć.

Nie od dziś wiadomo, że najważniejszą wartością, oprócz życia, jest zdrowie. Aby być zdrowym, silnym i móc cieszyć się sprawnością fizyczną  
 i intelektualną przez wiele lat, powinniśmy dbać o zdrowy styl życia.

Jednym z najważniejszych jego elementów jest właściwe odżywianie się  
 i ruch na świeżym powietrzu. Od dobrze zbilansowanych posiłków zależy nasze samopoczucie. Powinniśmy też zwracać uwagę na to ile jemy, ale również na to co jemy. Czy produkty, które spożywamy sprzyjają zdrowiu, czy przeciwnie niszczą je, doprowadzając do groźnych chorób.

Ułożono piramidę zdrowia, czyli przedstawiono w sposób graficzny proporcje różnych produktów niezbędnych w naszej diecie.

Odszukajcie w Internecie taką piramidę.

**1. Rozwiąż krzyżówkę "SKOJARZENIA," odszukaj hasło w jednej z kolumn .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** |  | |  | | |  |  |  |  |  | | | |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |
| **3** |  | | | | |  |  |  |  |  | | | |
| **4** |  | | |  |  |  |  |  |  | | | | |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| **6** |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

1. pomidorowa, ogórkowa, rosół

2. cukierki, ciastka, lody

3. karp, śledź, dorsz

4. jabłko, gruszka, śliwka

5. marchewka, seler, pietruszka

6. chleb, bułki, rogale

7. sok, kompot, herbata

**3. Obejrzyj film na YOU TUBE**

**https://www.cda.pl/video/2489870f3**

**4. Co sprzyja zdrowiu? Odpowiedź z którą się zgadzasz pokoloruj na zielono. Odpowiedź z którą się nie zgadzasz na czerwono.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Zdrowe żywienie | Brudne ciało | Sen |
| Papierosy | Sport | Nadmiar chipsów, |
| Odpoczynek | Higiena | Ubiór odpowiedni do pory roku i pogody |
| Wizyty u dentysty | Wietrzenie pomieszczeń | Mycie zębów rano i wieczorem |
| Długie siedzenie przed komputerem | Nadmiar słodyczy | Zjadanie nieznanych grzybów i roślin |
| Warzywa, owoce, ryby | Zachowanie bezpieczeństwa przy przechodzeniu przez jezdnię | Regularne szczepienia |
| Bawienie się w miejscach niedozwolonych | Soki, surówki | Picie wody z kranu |
| Mycie rąk przed jedzeniem | Zjedzenie śniadania przed wyjściem do szkoły | Gimnastyka |

**5. Wysłuchaj piosenkę "Mydło lubi zabawę..." w wykonaniu zespołu "Fasolki"**

https://www.youtube.com/watch?v=vq\_RSFHt3AM

"Dbajmy o zdrowie nie dlatego, że jest ważne, ale dlatego, że bez niego wszystko inne jest nieważne.”