**„W zdrowym ciele zdrowy duch” jak rozumiesz to powiedzenie?**

1. Wyjaśnij jak rozumiesz powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”?

Tutaj możesz sprawdzić czy miałaś/miałeś rację: <https://wsjp.pl/index.php?id_hasla=9309>

1. Przeczytaj artykuł „Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży – konieczność czy  przyjemność?”:

<https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-----koniecznosc-czy-przyjemnosc->

 Wypisz w punktach korzyści wynikające z odpowiedniej aktywności fizycznej.

1. Dla zdrowia ważne jest również zdrowe odżywianie. Pamiętaj jednak, że produkty zdrowe dla większości ludzi mogą okazać się niebezpieczne dla niektórych osób (np. chorych lub uczulonych). Jeśli lekarz zabroni nam jedzenia jakichś produktów – należy go słuchać.
* Rozwiąż zagadki o warzywach:

<https://miastodzieci.pl/zagadki/zagadki-dla-dzieci-o-warzywach/>

* Rozwiąż zagadki o owocach:

<https://miastodzieci.pl/zagadki/zagadki-dla-dzieci-o-owocach/>

1. Wykonaj plakat promujący zdrowy tryb życia – technika dowolna.