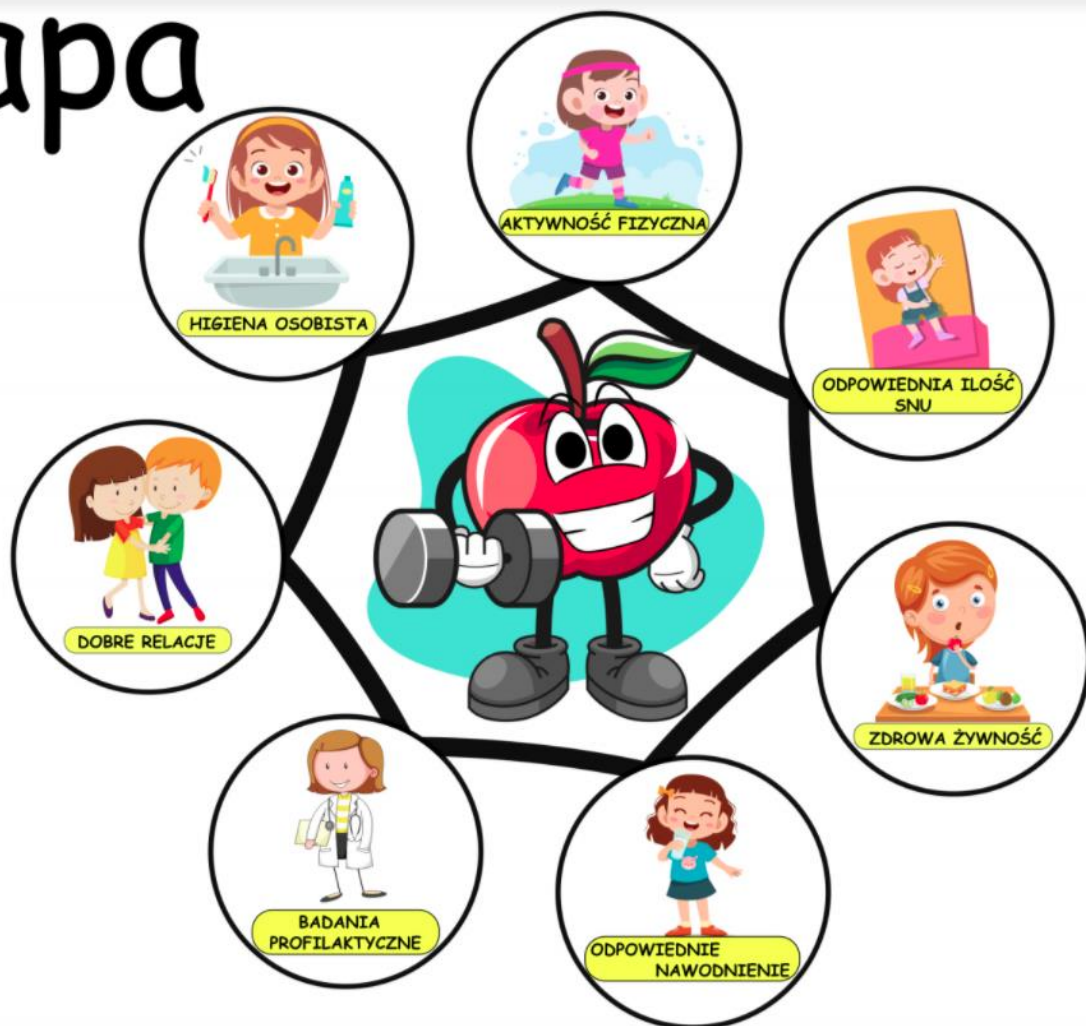




Drogie Słoneczka, w związku z tym, że w kwietniu obchodzimy „Dzień zdrowia” chciałabym Was zachęcić do propagowania zdrowego stylu życia. Nie możemy się spotkać na warsztatach zdrowego żywienia, więc przesyłam Wam krótką informację i propozycję zabawy.

Oto mapa obrazująca 7 zasad zdrowego stylu życia, powiedz co widzisz na obrazkach.

mapa



Na mapie pojawiła się zdrowa żywność, poproś mamusię albo tatusia o przeczytanie, co oznacza hasło zdrowe odżywianie.

1. Zdrowe odżywianie

1. Jedz regularnie
2. Spożywaj dużo warzyw
3. Często pij wodę
4. Unikaj nadmiaru soli
5. Spożywaj dużo owoców
6. Dbaj o różnorodność posiłków
7. Dokładnie gryź i przeżuвай
8. Unikaj słodczy
9. Pij mleko



© Owca Balbinka

Na koniec zapraszam Was do zabawy w memory. Wydrukuj (2 razy) i wytnij obrazki które są poniżej. Zabawa polega na odnajdywaniu takich samych obrazków. Karty są odwrócone drukiem na dół. W każdej rundzie należy odstłonić 2 karty, jeśli jest para zdobywasz punkt, jeśli nie- zasłaniasz obie karty. Ruch ma następny gracz.

Dziękuję za współpracę, mam nadzieję,

że skorzystaliście z materiałów! Pozdrawiam Pani Ania Szpakowska

Pamiętajcie: „**W zdrowym ciele zdrowy duch!**”

