

1 Przeczytaj zdania, a dowiesz się jak dbać o zdrowie. Wytnij i wklej obrazki.



JEM WARZYWA
I OWOCE.



UBIERAM SIĘ
„NA CEBULKĘ”.



ŚPIĘ PRZYNAJMNIEJ
8 GODZIN NA DOBĘ.



SIEDZĘ PRZED
KOMPUTEREM
CO NAJMNIEJ
8 GODZIN DZIENNIE.



MYJĘ RĘCE PRZED
JEDZENIEM.



OBJADAM SIĘ
SŁODYCZAMI I CHIPSAMI.

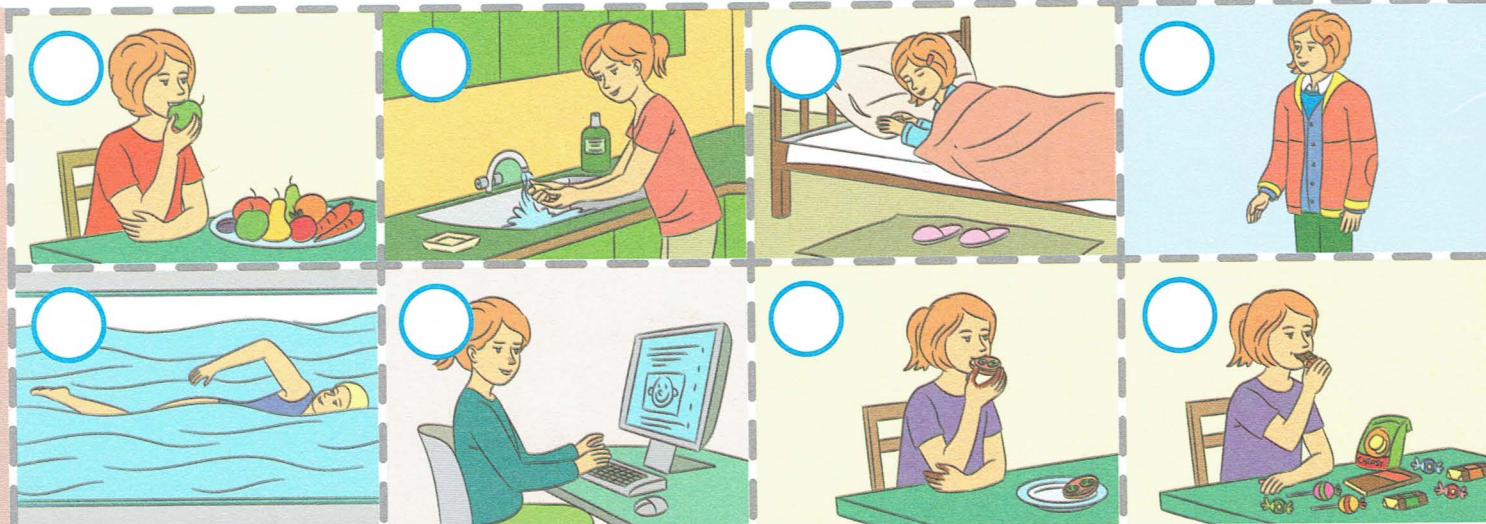


UPRAWIAM SPORT.



JEM BRUDNYMI RĘKAMI.

2 Przyjrzyj się obrazkom.
Powiedz, na którym obrazku osoba dba o zdrowie, a na którym nie dba o zdrowie.
Narysuj minkę wesołą 😊 lub smutną ☹.





JAK DBAĆ O WZROK?



OCZY TO BARDZO DELIKATNY NARZĄD. ABY DOBRZE WIDZIEĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE, MUSISZ DBAĆ O WZROK. PAMIĘTAJ O DOBRYM OŚWIETLENIU W MIEJSCU, GDZIE SIĘ UCZYSZ. NIE PATRZ PROSTO W SŁOŃCE. LATEM NOŚ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE. NIE OGLĄDAJ ZBYT DŁUGO TELEWIZJI. ZACHOWAJ ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ OD TELEWIZORA I MONITORA KOMPUTERA. NIE DOTYKAJ I NIE TRZYJ OCZU RĘKOMA.

ZADANIA DO WYKONANIA:

- 1. ZAPYTAJ MAMĘ, Z KTÓREJ STRONY POWINNO PADAĆ ŚWIATŁO NA KSIĄŻKĘ, GDY UCZYSZ SIĘ PRZY BIURKU.**
- 2. SPRAWDŹ, JAKI KOLOR OCZU MAJĄ TWOI RODZICE. ZAPISZ W ZESZYCIE.**

