**Gr. IV chłopców**

**24.11.2021r.**

**Wychowawca: Karolina Skorupińska-Głowacz**

**Godz. 13.15-15.15**

Dni Honorowego Krwiodawstwa.

22-26 listopada obchodzone są Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK.

Początki honorowego Krwiodawstwa sięgają 1958 roku. To wtedy Polski Czerwony Krzyż (PCK) podjął pierwsze działania na rzecz propagowania tej wspaniałej idei.

Zastanów się i odpowiedz na pytanie.

Czy warto być krwiodawcą? Podkreśl właściwą według Ciebie odpowiedz i krótko uzasadnij.

TAK/NIE

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Wychowawca: Przemysław Jeske**

**Godz. 15:15-21:00**

**„Czas na zdrowie” – wiem co jem.**

**Czym jest zdrowie**

Zdrowie to dobre samopoczucie.

Zdrowie to brak choroby.

Zdrowie to prawidłowe działanie organizmu.

Aby Twój organizm był zdrowy i sprawnie działał, musisz odpowiednio się odżywiać.

**Bardzo ważne są:**

-Właściwa dieta

-Higiena

- Ruch

-Sen i odpoczynek

-Radzenie sobie ze stresem

-Regularne wizyty u lekarzy

**O nawykach żywieniowych**

**Nawyki żywieniowe** to przyzwyczajenia dotyczące tego, co najczęściej jadamy, o jakich porach, w jaki sposób. Nawyki żywieniowe mogą być dobre i złe.

**Dobre nawyki żywieniowe** powodują, że jesteś zdrowy, dobrze się czujesz i masz prawidłową wagę ciała.

**Złe nawyki żywieniowe** mogą powodować, że tyjesz, często jesteś zmęczony i chorujesz na wiele chorób.

**Złe nawyki żywieniowe** są wtedy, kiedy:

-jesz ciągle to samo

-jesz dużo i często słodycze, pijesz słodzone napoje

-jesz dużo i często tłuste mięso, tłuste wędliny, fast-foody czyli frytki, hamburgery, chipsy

-rzadko jesz warzywa i owoce

-rzadko jesz produkty mleczne i produkty zbożowe

-przejadasz się, czyli jesz za dużo na 1 posiłek.

Złe nawyki żywieniowe mogą spowodować, że zachorujesz dopiero po wielu latach.

Jest wiele chorób spowodowanych złą dietą. Możesz zachorować na cukrzycę. Mogą przestać prawidłowo działać twoje nerki lub wątroba. Jest też wiele ciężkich chorób układu pokarmowego.

**Pamiętaj !**

**Złe nawyki żywieniowe zawsze można zmienić! Ale nie jest to łatwe. Przede wszystkim wymaga to twojego przekonania, że chcesz żyć zdrowo. Ale naprawdę – warto!**

**Chcesz być zdrowy?**

**Zamiast słodkich napojów pij wodę.**

**Słodycze zastąp warzywami i owocami.**

**Zasady zdrowego żywienia**

1.Dbaj o różnorodność posiłków!

2. Odżywiaj się regularnie!

3.Jedz dużo warzyw i surowe owoce!

4.Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe!

5.Jedz codziennie produkty białkowe!

6.Pamietaj o piciu wody!

7.Unikaj tłustych potraw!

8.Ogranicz sól w jedzeniu!

9.Ogranicz cukier i słodycze!

**ZADANIE DO WYKONANIA:**

Z poniższych produktów wybierz te, które lubisz. Ułóż swój całodniowy **zdrowy jadłospis**.

**PRODUKTY:**

Kapusta, Kalafior, Brokuł , Ananas, Melon , Suszone śliwki, Orzechy, Oranżada, Zupki chińskie, Buraki, Pieczarki, Zapiekanki, Frytki , Chipsy , Herbata, Mleko, Czekolada, Jogurt, Ser, Mięso drobiowe, Ryby, Jajka, Pieczywo ciemne, Lody, Pieczywo jasne, Makaron, Ryż, Kasza, Płatki owsiane, Sok, Banan, Jabłko, Zdrowa zupa, Pączek, Drożdżówka, Ziemniaki, Kluski, Pierogi, Bułka ciemna, Bułka jasna, Dżem, Ogórek, Pomidor, Papryka, Sałata, Kapusta, Winogrono, Woda, Ciasto, Naleśniki, Krokiety, Hot-dog, Sałatka warzywna, Ketchup, Szynka.

1. **PIERWSZE SNIADANIE: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**
2. **DRUGIE ŚNIADANIE: …………………………………………………………………………………………………………..**
3. **OBIAD: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**
4. **PODWIECZOREK: ……………………………………………………………………………………………………………………………………………**
5. **KOLACJA: …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**