1. Temat: Odkrywamy tajemnice zdrowia

Sprawdź się Odkrywamy tajemnice zdrowia

Przepis do zeszytu i podkreśl cztery podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

1. Prawidłowe odżywianie

2. Spędzanie czasu przed komputerem

3. Unikanie niebezpiecznych zachowań

4. Aktywność fizyczna razy w tygodniu

5. Utrzymywanie swojego ciała i otoczenia w czystości

6. Odpowiednia ilość snu

7. Jedzenie słodyczy i picie napojów energetycznych

2. Temat: Na czym polega zdrowy tryb życia?

**Przerysuj do zeszytu i rozwiąż szyfrowanki :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | Ą | B | C | Ć | D | E | Ę | F | G | H | I | J | K | L | Ł |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| M | N | Ń | O | Ó | P | R | S | Ś | T | U | W | Y | Z | Ź | Ż |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |

**Temat:…………………………………………………………………………………………**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 30 | 6 | 23 | 20 | 28 | 29 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | 26 | 29 | 15 |  | 32 | 29 | 4 | 12 | 1 |

**Na czym polega zdrowy styl życia?**

1. **Właściwe odżywianie się**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 12 | 7 | 26 | 1 |  | 28 | 20 | 6 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | 20 | 24 | 12 | 16 | 14 | 21 | 28 |

5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 30 | 12 | 7 | 18 | 18 | 12 | 7 |

3.Temat: Zwierzęta origami

Wykonaj zwierzęta składając papier według wzoru:





**4. Temat: Dla relaksu, posłuchaj śpiewu ptaków.**

Kliknij w poniższy link i posłuchaj śpiewu ptaków**:**

<https://www.google.com/search?q=odg%C5%82osy+ptak%C3%B3w&oq=odg%C5%82&aqs=chrome.3.69i57j46l2j0l4.6408j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

5.Temat: Ćwiczenia równoważne.

Wykonaj zadania zgodnie z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=B9-NFjLmf0o>

6.Temat: Trening ogólnorozwojowy.

Wykonaj ćwiczenia zgodnie z filmem:

<https://www.youtube.com/watch?v=G3ZG9El1Wsk>