Środa, 15.04.2020

Temat: Apetyt na zdrowie- zdrowy tryb życia.

I. Zapoznaj się z piramidą aktywności fizycznej.

II. Wypisz z piramidy, jakie rodzaje aktywności powinniśmy wykonywać:

- Codziennie-.....
- 3-5 razy w tygodniu-.....
- 2 razy w tygodniu-.....

III. Na podstawie piramidy aktywności fizycznej dokończ zdanie i przepisz do zeszytu:

Powinniśmy zmniejszyć ilość .....

IV. Przypomnij sobie przykłady mnożenia po 1, 2 i 3. Przepisz i oblicz w zeszycie:

1x1=	2x1=	3x1=
1x2=	2x2=	3x2=
1x3=	2x3=	3x3=
1x4=	2x4=	3x4=
1x5=	2x5=	3x5=
1x6=	2x6=	3x6=
1x7=	2x7=	3x7=
1x8=	2x8=	3x8=
1x9=	2x9=	3x9=
1x10=	2x10=	3x10=

- **Pamiętaj: bądź aktywny/a fizycznie! Nawet w domu lub w przydomowym ogródku możesz wykonywać wiele ćwiczeń fizycznych. Na naszej stronie jest dużo propozycji i zadań od nauczycieli wychowania fizycznego☺**
- **W wolnej chwili zagraj w zamieszczoną poniżej grę. Rzucaj kostką i wykonuj ćwiczenia. Na każdą wyrzuconą ilość oczek są cztery ćwiczenia. Przerysuj tabelkę i zaznacz, które ćwiczenia jest już zrobione. Wygrywa osoba, która pierwsza zrobi wszystkie narysowane ćwiczenia. Miłej zabawy i powodzenia ☺**

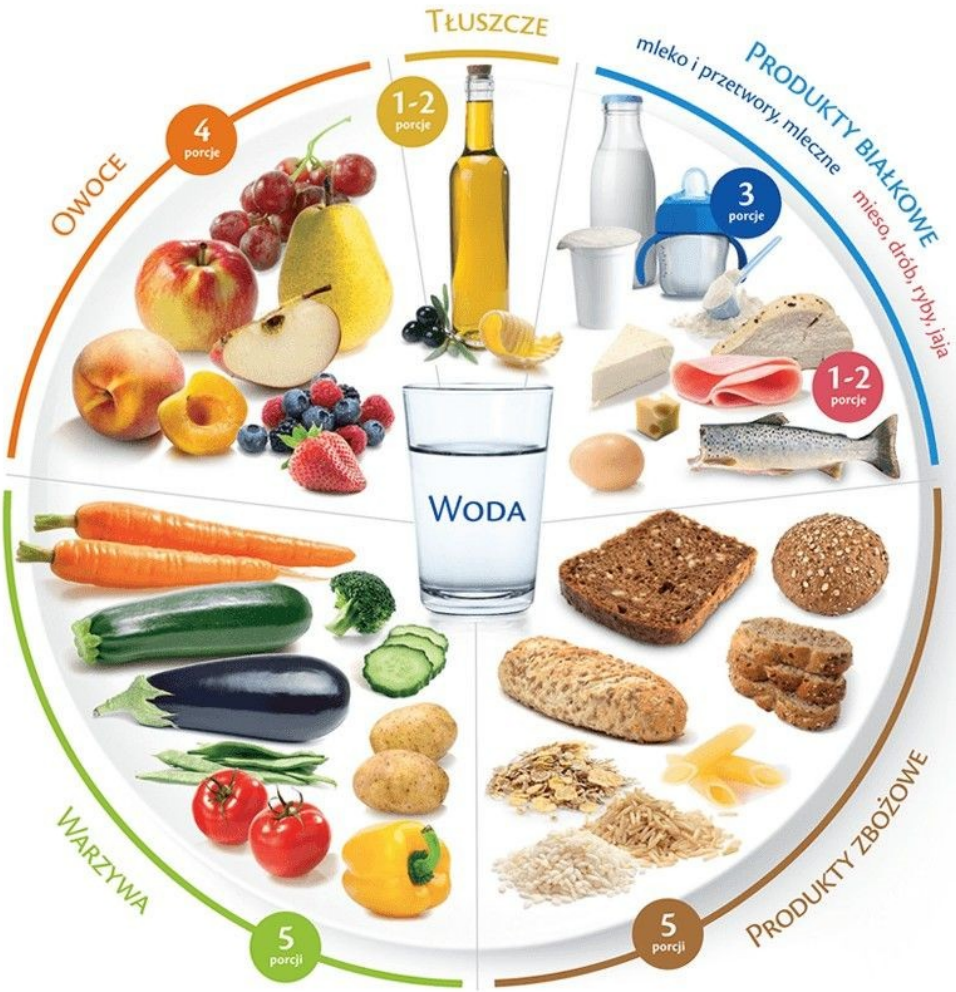
Ćwicz z kostkami !

	1	2	3	4	5	6
gracz1						
gracz2						

Czwartek, 16.04.2020

Temat: Zasady zdrowego odżywiania.

I. *Obejrzyj modelowy talerz żywieniowy.*



II. *Odpowiedz na pytania, dokończ odpowiedzi i przepisz do zeszytu:*

1. Co jest na środku talerza?

Na środku talerza jest.....

2.Które produkty żywieniowe zajmują największe części talerza?

Największe części talerza zajmują.....

3. Które produkty żywieniowe zajmują najmniejszą część talerza?

Najmniejszą część talerza zajmują.....

3. Jakich produktów nie ma wcale na talerzu?

Na talerzu wcale nie ma .....

III. Przeczytaj i przepisz do zeszytu:

Woda jest niezbędna do życia. Najwięcej powinniśmy zjadać warzyw i produktów zbożowych a najmniej tłuszczy. Z diety możemy wyeliminować cukier i słodycze.

IV. Przerysuj tabelkę do zeszytu i uzupełnij na podstawie modelowego talerza żywieniowego.

Prawidłowe odżywianie

Bardzo często (8szklanek dziennie)	5 porcji dziennie	4 porcje dziennie	3porcje dziennie	1-2 porcje dziennie	Bardzo rzadko (sporadycznie)

V. Przypomnij sobie przykłady mnożenia po 4, 5 i 6. Przepisz i oblicz w zeszycie:

4x1=	5x1=	6x1=
4x2=	5x2=	6x2=
4x3=	5x3=	6x3=
4x4=	5x4=	6x4=
4x5=	5x5=	6x5=
4x6=	5x6=	6x6=
4x7=	5x7=	6x7=
4x8=	5x8=	6x8=
4x9=	5x9=	6x9=
4x10=	5x10=	6x10=

VI. Przygotuj koktajl owocowy według przepisu umieszczonego w linku na zajęciach kulinarnych. Smacznego ☺

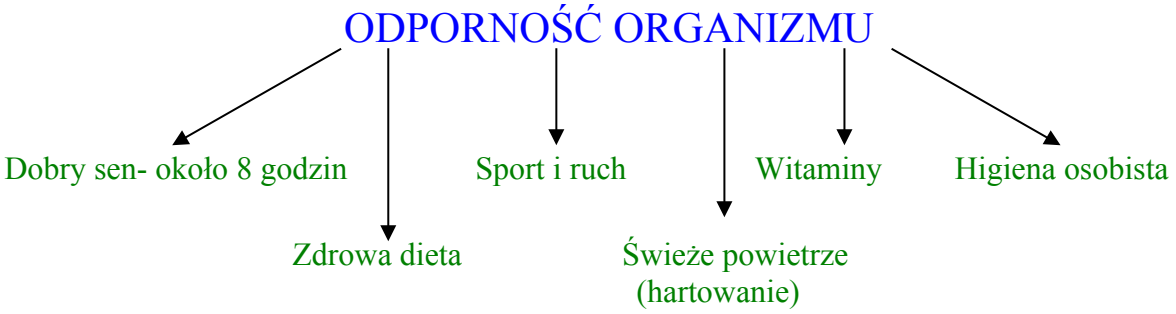
Piątek, 17.04.2020

Temat: Wzmacniamy naszą odporność.

I. Przepisz do zeszytu, co to jest odporność

Odporność to zdolność do ochrony organizmu przed infekcjami i chorobami. Badaniem odporności zajmuje się immunologia.

II. Co wzmacnia naszą odporność? Przerysuj diagram do zeszytu.



II. Przeczytaj i przepisz pięć zasad „U”

1. **Urozmaicenie** – jedzenie różnorodnych produktów zgodnie z modelowym talerzem żywieniowym.
2. **Umiarkowanie w jedzeniu** – spożywanie takiej ilości jedzenia jaką potrzebujemy. Nie przejadanie się, ani nie głodzenie.
3. **Uregulowanie posiłków** – spożywanie 4-5 posiłków dziennie o stałych porach dnia, z przerwami nie dłuższymi niż 4 godziny.
4. **Unikanie** – unikanie cukru, tłuszczu zwierzęcego oraz soli.
5. **Uprawianie sportu** – aktywne spędzanie czasu, podejmowanie różnych aktywności fizycznych.

Pamiętaj, że teraz jest szczególny czas, kiedy musimy na siebie uważać. Dbaj o odporność, wysypiaj się, pij dużo ciepłej wody (1 szklankę rano na czczo i 7 w ciągu dnia), często wietrz pomieszczenia w których przebywasz, jedz dużo warzyw i owoców. Dbaj o higienę, noś maseczkę i rękawiczki ochronne, często relaksuj się podczas ulubionych zajęć np. śpiewaj, rysuj, maluj, czytaj książki.

III. Przypomnij sobie przykłady mnożenia po 7, 8,9 i 10. Przepisz i oblicz w zeszycie:

1x7=	1x8=	1x9=	1x10=
2x7=	2x8=	2x9=	2x10=
3x7=	3x8=	3x9=	3x10=
4x7=	4x8=	4x9=	4x10=
5x7=	5x8=	5x9=	5x10=
6x7=	6x8=	6x9=	6x10=
7x7=	7x8=	7x9=	7x10=
8x7=	8x8=	8x9=	8x10=
9x7=	9x8=	9x9=	9x10=
10x7=	10x8=	10x9=	10x10=

To wszystkie zadania na ten tydzień. Pozdrawiam serdecznie i życzę Wam zdrowia ☺