

Zdrowo jem, więcej wiem!

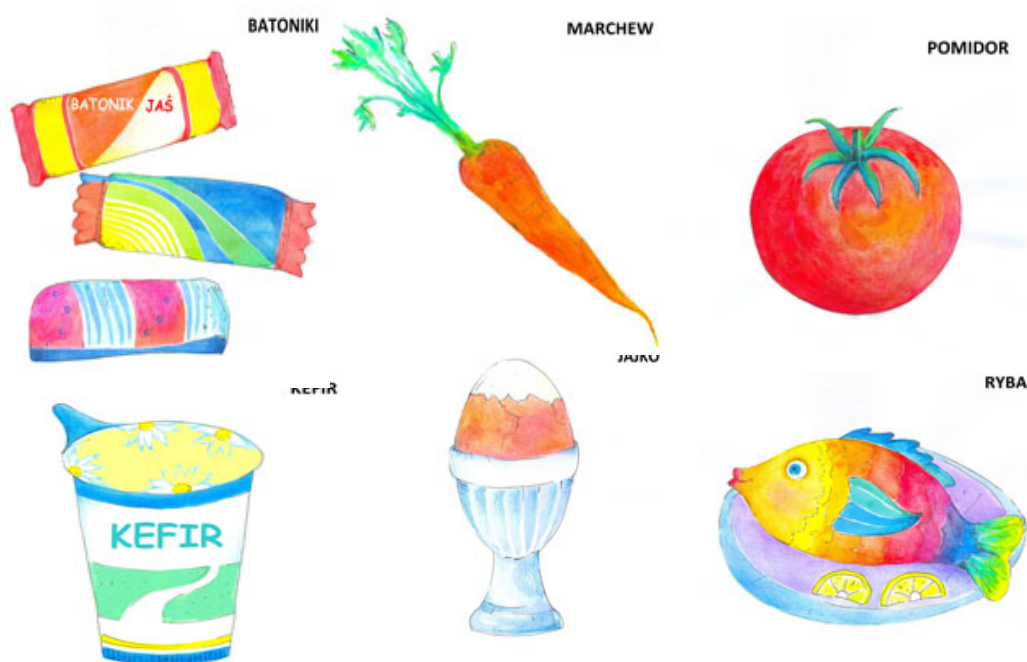
.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIĄ

DBAM O TO, CO JEM I JAK SPĘDZAM CZAS

Prosimy Rodziców o pomoc w przeczytaniu dziecku poleceń oraz w sprawdzeniu wykonanych zadań.

1. Narysuj na odwrocie kartki lub na dodatkowej kartce, jak wyglądałeś: jako niemowlak, jako przedszkolak, jak wyglądasz teraz, jak wyobrażasz sobie, że będziesz wyglądać za 10 lat?
2. Zakreśl, co powinieneś/powinnaś jeść, aby prawidłowo się rozwijać i być zdrowym/zdrową.



3. Jak powinieneś/powinnaś spędzać większość czasu, aby być zdrowym/zdrowa? Zakreśl odpowiedni rysunek.



Zdrowo jem, więcej wiem!



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Wybierzcie się na długi spacer lub wyprawę ze swoim dzieckiem. Zachęcamy do odwiedzenia wcześniej strony www.aktywniepozdrowie.pl, gdzie w dziale **Ruch to życie** – Rodzinna aktywność fizyczna znajdują się opisy nieskomplikowanych, ale atrakcyjnych gier opracowanych z myślą o wspólnych zabawach rodziców z dziećmi. Przed planowaną wyprawą warto ustalić wspólnie z dzieckiem wycieczkowe menu.