



Instytut
Matki i Dziecka



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



DBAM O ZDROWIE

Warszawa 2019

Dbam o swoje zdrowie

Materiały edukacyjno-promocyjne dla uczniów klas II szkoły podstawowej

Opracowanie w ramach projektu NPZ pn.: Prowadzenie badań w obszarach celów operacyjnych 1–6, ukierunkowanych na wspólną analizę czynników ryzyka i czynników wspierających prawidłowy rozwój, w szczególności dzieci i młodzieży, w zakresie punktu – 17.

Kierownik projektu: dr hab. n. med. Anna Fijałkowska prof. IMiD

Autorzy:

Magdalena Korzycka

Wislawa Ostręga

Katarzyna Radiukiewicz

Dorota Zawadzka

*Zadanie inansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020*

ROZSYPANKA LITEROWA

Znajdź w gąszczu liter nazwy produktów spożywczych i wpisz je w odpowiednie kategorie.



O	C	U	T	A	T	H	J	B	P	E	T	Ś
G	M	A	R	C	H	E	W	K	A	F	K	L
Ó	H	J	U	P	T	M	K	N	P	G	J	I
R	Y	T	S	C	H	T	G	P	R	H	A	W
K	C	U	K	I	E	R	K	I	Y	J	B	K
I	G	M	A	F	J	T	S	Z	K	G	Ł	I
W	F	R	W	O	L	L	A	Z	A	C	K	E
I	R	U	K	E	F	I	R	A	T	H	A	H
D	Y	N	I	A	K	Z	W	D	H	I	U	M
W	T	C	A	B	N	A	R	N	C	P	R	I
O	K	P	A	C	Z	K	I	T	B	S	Y	Ó
D	I	Z	P	O	M	I	D	O	R	Y	J	D
A	L	B	A	T	O	N	I	K	I	F	U	J
P	O	R	Z	E	C	H	Y	R	Y	G	T	L

**MOŻESZ
JEŚĆ
CODZIENNIE**



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.



**JEDZ
BARDZO
RZADKO**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



TWÓJ DZIENNIK WARZYWNO-OWOCOWY

Stwórz swój dziennik.

Narysuj jakie warzywa i owoce zjadłeś/łaś w danym dniu.

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA



KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

Odgadnij wyrazy i wpisz je w odpowiednie pola.

Następnie odczytaj hasło z pól zaznaczonych kolorem zielonym i zapisz je poniżej.

1. MAŁA MYSZ
2. NAJLEPSZA DO PICIA
3. MAŁY OWAD Z CZARNYMI KROPKAMI
4. ZDROWO JEST SPOŻYWAĆ JE KAŻDEGO DNIA
5. DLA MAMY NA URODZINY
6. WYRAZ TWARZY WYRAŻAJĄCY PRZYJAZNE UCZUCIA LUB RADOŚĆ
7. ABY MIEĆ DOBRY DZIEŃ, POTRZEBNY NAM ZDROWY.....

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							



HASŁO:

--	--	--	--	--	--	--

REBUSY

Rozwiż rebusy i wpisz hasło.



+ 0



~~oa~~

~~bula~~



+ r



~~dnie~~

~~alerz~~



za +



+



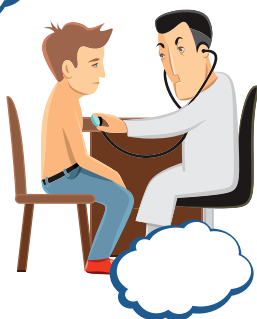
~~łwan~~

~~nna~~

„CO SŁUŻY ZDROWIU?”

Przyjrzyj się podanym rysunkom i zaznacz w odpowiednich polach, które z przedstawionych sytuacji służą naszemu zdrowiu.



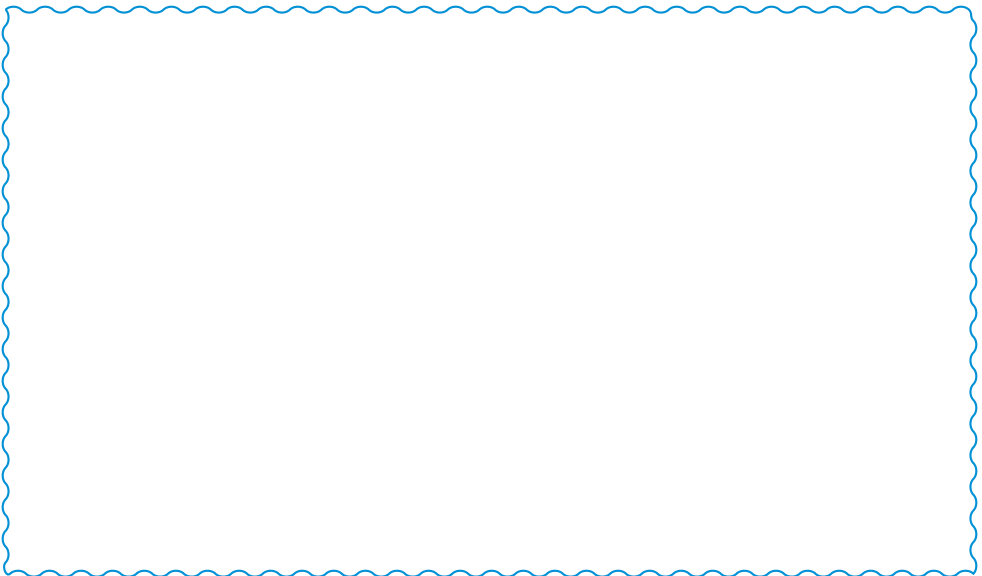


„MÓJ CZAS WOLNY”

*Narysuj co najbardziej lubisz robić w czasie wolnym,
po zajęciach w szkole albo w weekendy.*

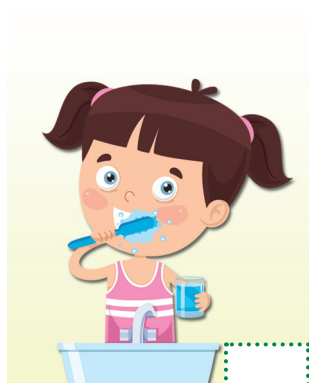


Narysuj swoją ulubioną dyscyplinę sportową.



ROZSYPANKA OBRAZKOWA „DZIEŃ JULKI”

Przyjrzyj się poniższym obrazkom i ponumeruj je we właściwej kolejności, wpisując liczby od 1 do 9 do odpowiednich krater.



OBRAZEK SPORTOWY

Uzupełnij obrazek naklejkami, które znajdują się na końcu książeczki.

Wstaw naklejki w odpowiednie miejsca zaznaczone liczbami.

Następnie wpisz poniżej nazwy aktywności.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

