

Drodzy uczniowie!

Poniżej zamieszczamy krzyżowki i karty pracy dotyczące zdrowego i aktywnego stylu życia.

Zachecemos Was również do skorzystania z linków i wykonania zadań w wersji elektronicznej.

Jeżeli komuś brakuje pomysłów na ćwiczenia, proszę o skorzystanie z podanego linku:

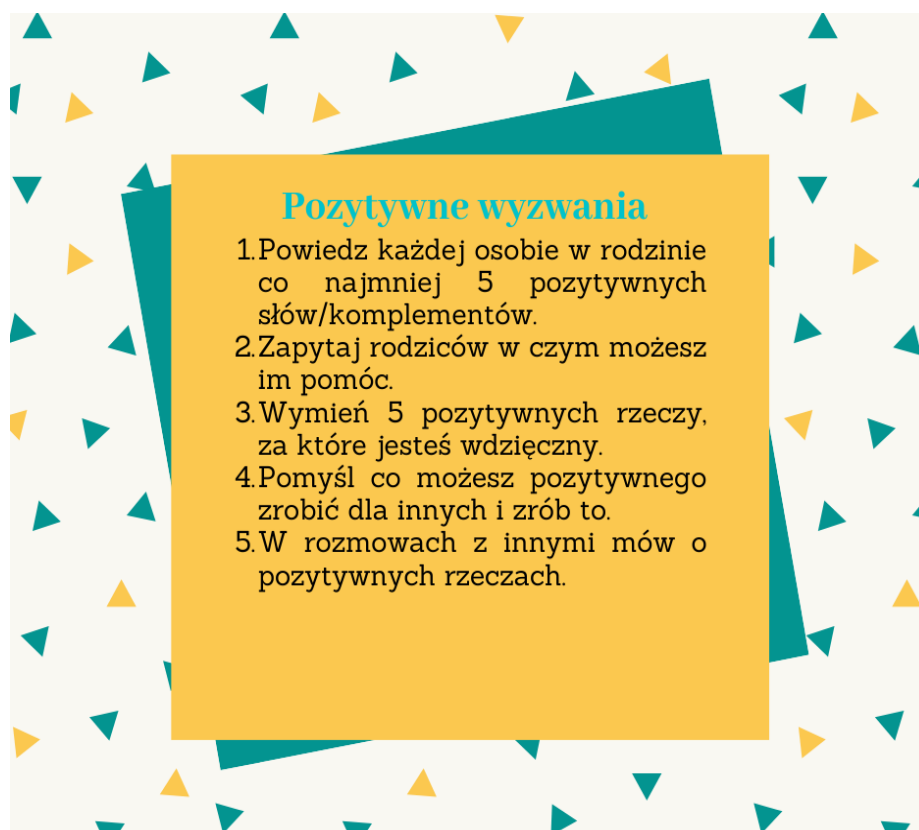
<https://wordwall.net/pl/resource/1223534/aktywno%C5%9B%C4%87-fizyczna>

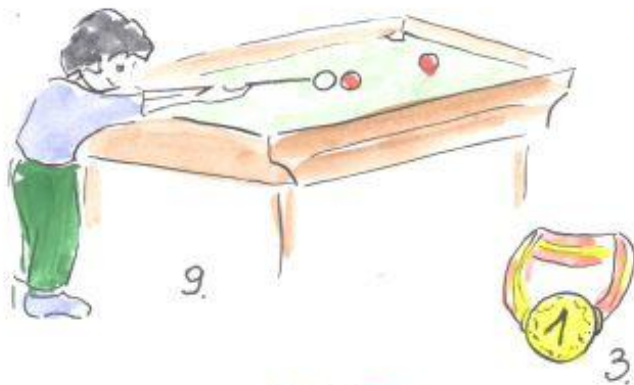
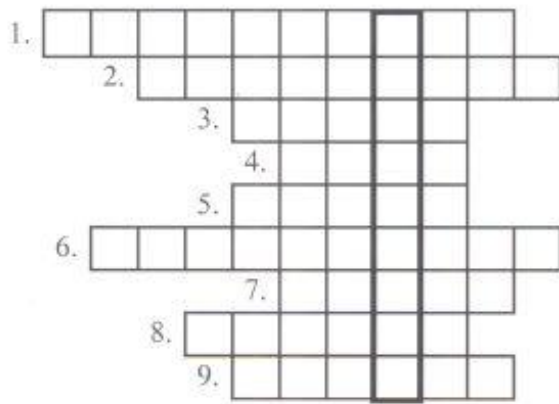
Poniżej krzyżówka sprawdzająca Waszą wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej:

<https://wordwall.net/pl/resource/1046862/aktywno%C5%9B%C4%87-fizyczna>

Jeśli brakuje Wam pomysłów na pozytywne działania, zainspirujcie się ruletką:

<https://wordwall.net/pl/resource/1282983/pozytywne-my%C5%9Bli>



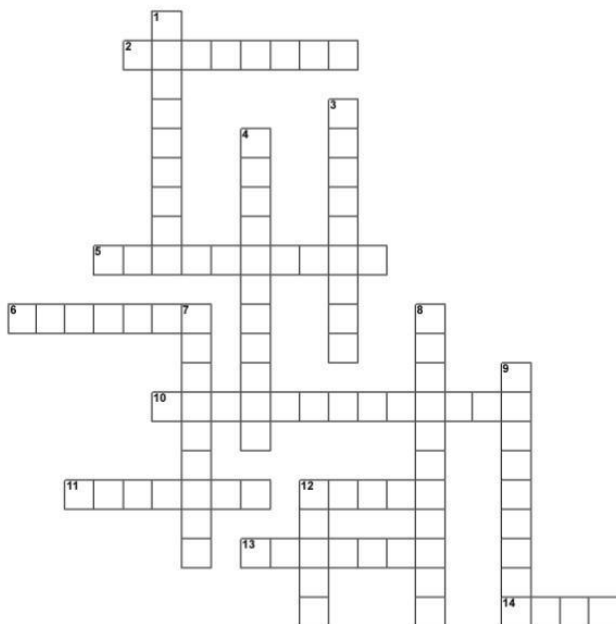


WYKREŚLANKA-DYSCYPLINY SPORTOWE

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

Znajdź 11 nazw dyscyplin sportowych ukrytych w poziomie i pionie: siatkówka, koszykówka, biegi, łyżwiarstwo, lekkoatletyka, hokej, kolarstwo, baseball, narciarstwo, pływanie, wioślarstwo. Powodzenia 😊

Higieniczny i aktywny styl życia

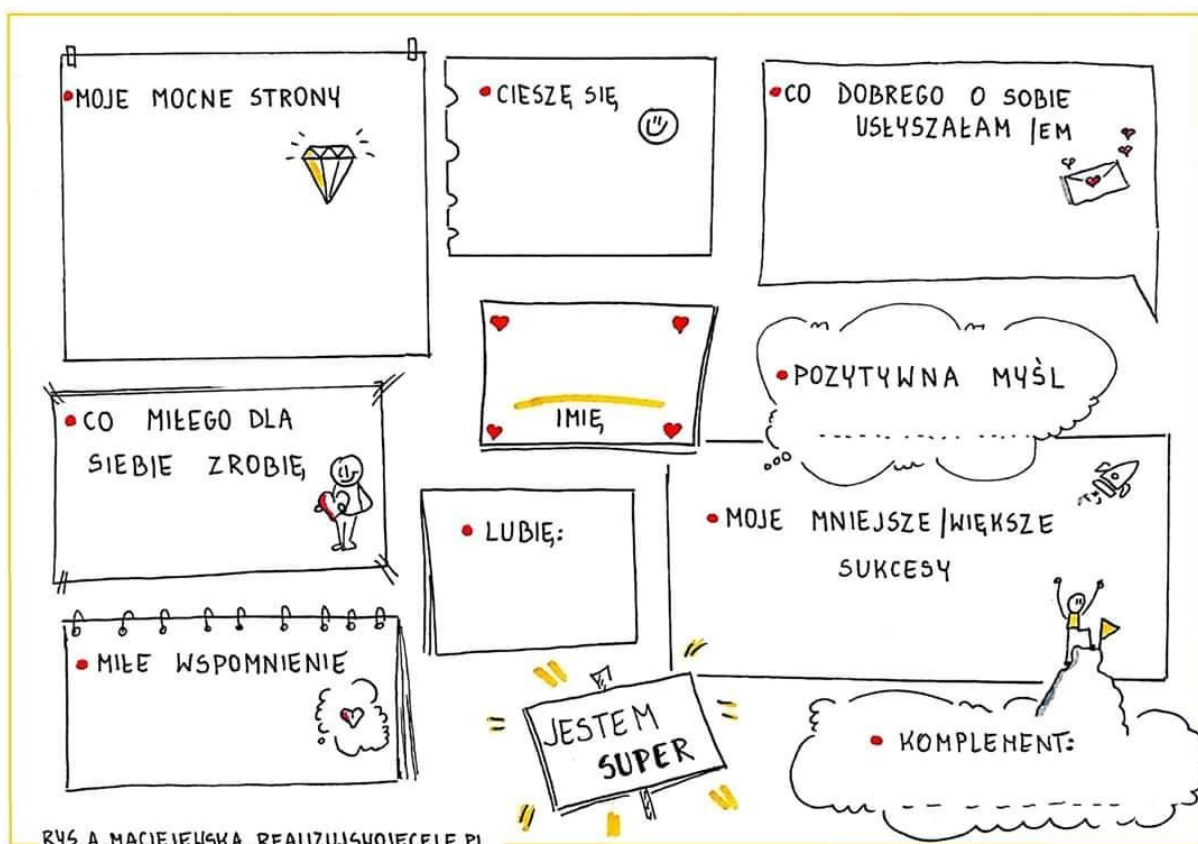


Poziomo:

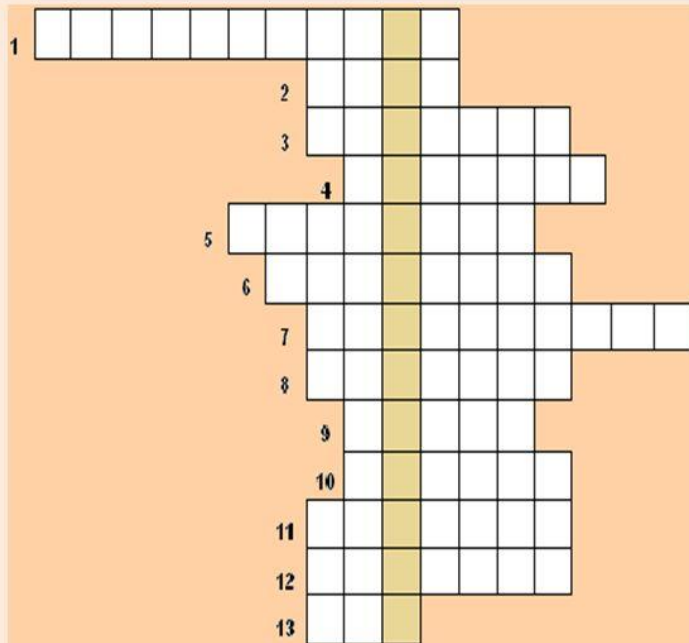
2. Ruch krwi w obiegu
5. Nieodzowny po nauce, pozwala się zregenerować
6. Porcja chleba, na której kładzie się jakieś dodatki.
10. Choroby określane tym mianem są związane z trybem życia, np : otyłość
11. Układ, który składa się z mózgu i rdzenia kręgowego oraz nerwów
12. Odczuwamy go przed egzaminem
13. to stan w którym gorączkujemy i mamy katar bądź kaszel.
14. Zmian położenia ciała

Pionowo:

1. Część szkieletu utrzymująca pionową postawę człowieka
3. Odczuwam to po dużym wysiłku fizycznym
4. Jeden z etapów rozwój w życiu człowieka
7. Np ruchowa jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka
8. Mogą być spowodowane np. siedzącym trybem życia
9. Oglądamy w nim seriale
12. Gry i zabawy poprawiające sprawność fizyczną

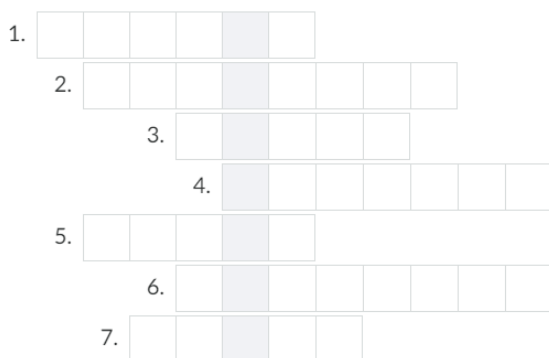


KRZYŻÓWKA „ZDROWA ŻYWNOSĆ”



1. Brak witamin w organizmie powoduje.....
2. Nie zbędna do życia?
3. Zawiera dużo witamin?
4. Najmniej obfity posiłek?
5. Choroba dzieci spowodowana niedoborem witaminy D?
6. Np. A, B, C, D
7. Zdrowe i prawidłowe.....
8. Do jakiej choroby doprowadzi jedzenie fast-foodów?
9. Między innymi ryby i orzechy zawierają nienasycone tłuszczowe Omega 3
10. Brak żelaza w organizmie powoduje.....
11. Zawiera pieczywo np. żytnie?
12. Są zielone, produkują tlen?
13. Co powinniśmy robić latem, aby się nie odwodnić?

Rozwiąż krzyżówkę.

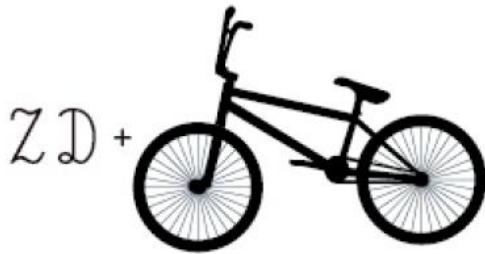


1. Związki chemiczne budujące organizm człowieka.
2. Związki chemiczne regulujące pracę organizmów, których nazwy pochodzą od liter alfabetu.
3. Mikroelement niezbędny dla zdrowia zębów.
4. Choroba, do której prowadzi nieprawidłowe odżywianie się.
5. Związki chemiczne dostarczające energii organizmowi człowieka.
6. Pierwiastki niezbędne do prawidłowego działania organizmu człowieka.
7. Sposób odżywiania, zgodny z zasadami zdrowego żywienia.

Rebusy:



LET



~~R~~



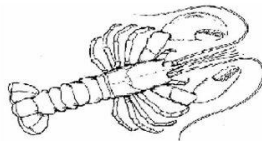
N = W £

1)

Rebusy: jakie to warzywa i owoce?



+



~~ł~~

2)

O +



+



~~kwiat~~