



„ZDROWA PACZKA” DLA UCZNIÓW
W NAUCZANIU ZDALNYM





Dzień dobry.

Porozmawiamy dzisiaj o zdrowiu.

Teraz uczymy się zdalnie i nie mogę z Tobą porozmawiać w szkole, ale zapraszam Cię do naszej „ Zdrowej paczki”, grupy osób, która chce być zdrowa i aktywna fizycznie!



Czy wiesz, co to jest zdrowie?

- ❖ Zdrowie to taki stan, gdy nic Ci nie dolega, czujesz się dobrze i możesz być aktywny.
- ❖ Zdrowie jest wtedy kiedy nie chorujesz i masz siły fizyczne i psychiczne do nauki i zabawy.



**Czy wiesz, że o zdrowie
możesz zadbać sama/ sam ?**

Najważniejsze jest zdrowe odżywianie.

- ❖ Spożywaj 5 smacznych posiłków dziennie.
- ❖ Jedz różnorodne produkty: owoce, warzywa, jogurty, pełnoziarniste produkty zbożowe. Ogranicz spożycie cukru i słodczy. Pij zdrową wodę, nie pij słodkich i gazowanych napojów. Naucz się przygotowywać zdrowe posiłki.





Kto w Twojej rodzinie najzdrowiej gotuje?

Zostań pomocnikiem kucharza i naucz się przygotowywać zdrowe posiłki. Podziel się dobrymi przepisami z koleżankami i kolegami z klasy.

Smacznego!

***Bardzo ważna jest
codzienna
aktywność ruchowa.***



- ❖ *To klucz do zachowania zdrowia.*
- ❖ *Ruch rozwija Twoje mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ oddechowy i krwionośny, i korzystnie wpływa na Twoje samopoczucie!*



Sprawdź, czy w systemie nauki zdalnej jesteś aktywny ruchowo?

- ❖ Czy ćwiczysz codziennie?
- ❖ Jakie wykonujesz ćwiczenia?
- ❖ Czy nie siedzisz bez przerwy przy komputerze?
- ❖ Czy dbasz o prawidłową postawę?
- ❖ Czy podejmujesz inne aktywności oprócz nauki i zabawy z komputerem lub telefonem?

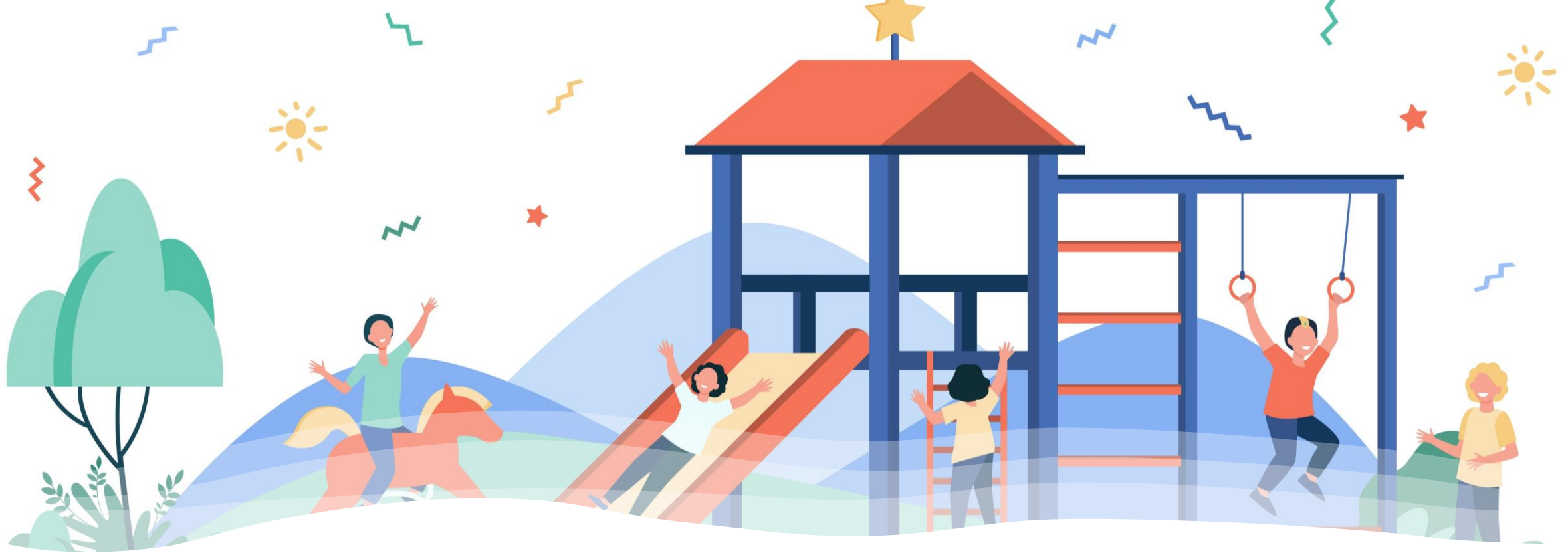


Jak warto zadbać o własną kondycję fizyczną?

Warto wykorzystywać każdą okazję do ruchu!

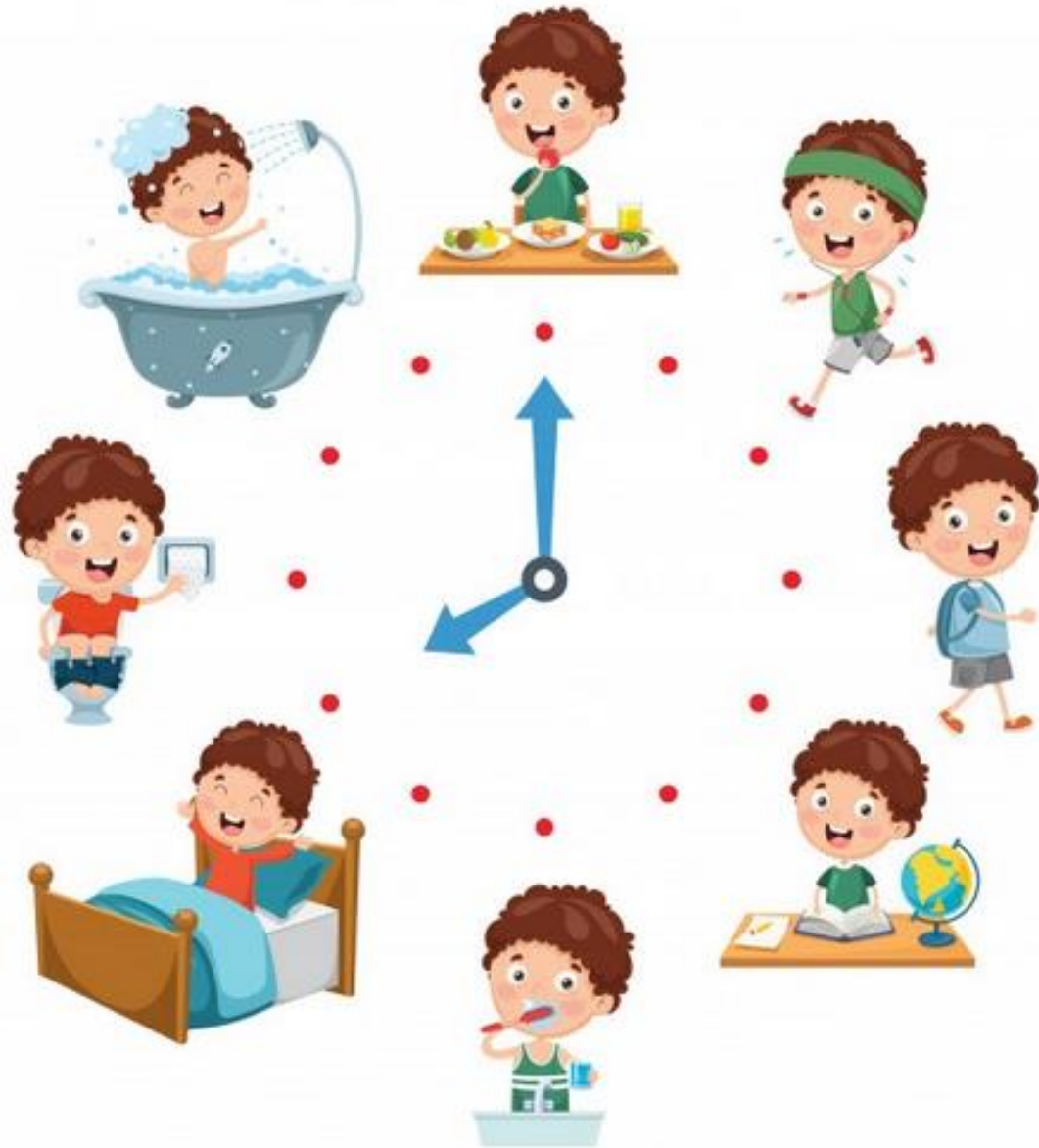
- ❖ Bądź samodzielny i sam wykonuj własne obowiązki (mycie, ubieranie, sprzątanie i inne prace, w których możesz się poruszać).
- ❖ Jak najwięcej chodź pieszo! Codziennie chodź na spacer.
- ❖ Jeśli masz psa – wychodź z nim na spacer.





- ❖ Jeśli mieszkasz w wieżowcu - chodź pieszo, zamiast jeździć windą.
- ❖ Podejmuj codziennie indywidualnie i grupowo (z mamą, tatą, rodzeństwem, koleżankami i kolegami) aktywność ruchową.
- ❖ Baw się na świeżym powietrzu.
- ❖ Sam wymyślaj zabawy ruchowe dla siebie, rodziców, dziadków, rodzeństwa.
- ❖ Wysyłaj kolegom ciekawe pomysły do aktywności ruchowej.

Zadbaj o odpoczynek i relaks



- ❖ *Pamiętaj o właściwej ilości snu.*
- ❖ *Wywietrz pokój przed snem.*
- ❖ *Ustal z rodzicami stałą godzinę, kiedy idziesz spać.*
- ❖ *Wyłącz telefon, daj jemu też odpocząć!*



Sen to zdrowie!



„ Zdrowa paczka” - to Twoi przyjaciele!

Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na przyjaciół, którzy pomogą Ci dbać o zdrowie.

Oto lista Twoich przyjaciół, z którymi możesz porozmawiać o zdrowiu:

- ❖ mama, tata i dziadkowie
- ❖ ciocia, wujek i inni członkowie Twojej rodziny
- ❖ pani wychowawczyni / pan wychowawca w szkole,
- ❖ nauczyciele kultury fizycznej
- ❖ pani pedagog, pani pielęgniarka, pani logopeda
- ❖ koledzy koleżanki
- ❖ i ... TY, bo Ty też możesz zachęcać innych do zdrowego odżywiania i codziennej aktywności fizycznej



BĄDŹ AKTYWNY !

Prezentacja przygotowana w ramach Innowacji pedagogicznej:

„Promocja zdrowia i edukacji sportowej uczniów na rozwój zachowań prospołecznych w kontekście nadużywania mediów cyfrowych” -

realizowanej w PSP im. Przyjaciół Dzieci w Mierzynie.

**Ewa
Rutkowska**