

Zdrowo jem, więcej wiem!

.....
(wpisz swoje imię i nazwisko)

KARTA PRACY UCZNIA

RUCH TO ZDROWIE

1. Uważnie przeczytaj poniższe zdania. Postaw „+” obok zdań prawdziwych, a „-” obok fałszywych.

- Należy dużo się ruszać, żeby być zdrowym.
- Nie można dużo się ruszać, bo wtedy człowiek łatwo się poci i choruje.
- Zimą trzeba siedzieć w domu, bo na dworze łatwo można się przeziębić.
- Zimą trzeba uprawiać sport na powietrzu, bo wtedy organizm nabiera odporności i nie choruje.
- Sport można uprawiać tylko w zamkniętych pomieszczeniach, np. w sali gimnastycznej.
- Sport należy uprawiać wszędzie – najlepiej na świeżym powietrzu.

2. Aktywność fizyczna to nie tylko sport – to też różne formy ruchu. Podkreśl, co robisz najczęściej:

skaczę na skakance, spaceruję, bawię się w berka, wspinam się na drzewa, gram w gumę, bawię się na trzepaku, gram w piłkę nożną, biegam, wychodzę z psem na spacer, tańczę, gram w piłkę

Napisz, co jeszcze robisz:

.....
.....
.....
.....

3. Narysuj gwiazdkę obok dyscyplin sportowych, które są uprawiane najczęściej zimą, a słoneczko obok tych, które lepiej uprawiać latem. Możesz zaznaczyć przy niektórych dyscyplinach że można je uprawiać zarówno latem jak i zimą.

Zdrowo jem, więcej wiem!



Kącik dla Mamy i Taty

Drodzy Rodzice! Pamiętajcie, że Wy sami dajecie najlepszy przykład swojemu dziecku. Jeśli dziecko widzi, że jesteście aktywni fizycznie, ono też będzie chętnie uprawiało sport i ruszało się na świeżym powietrzu. Postarajcie się dziś pójść z dzieckiem na spacer, pojeździć z nim na rowerze, pograć w piłkę itp. W dziale [Ruch to życie](#) na stronie www.aktywniepozdrawie.pl opisane są atrakcyjne gry, w które można bawić się razem z dzieckiem na podwórku albo w lesie.