

# ZDROWE

DZIECIAKI TO MY!



**MATERIAŁY EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW KLAS 2 I 3  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**



# ZDROWE DZIECIAKI TO MY!

**MATERIAŁY EDUKACYJNE  
DLA UCZNIÓW KLAS 2 I 3  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ**



**PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE**

Patronat:



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

# KOCHANE DZIECI,

zdrowie to największy skarb, jakim został obdarowany człowiek. Oddajemy w Wasze ręce publikację, dzięki której poznacie wiele tajemnic dotyczących Waszych organizmów. Dowiedziecie się, co jest najważniejsze dla Was, abyście rośli zdrowo, byli mądre, szczęśliwe, aby na Waszych twarzach gościł uśmiech, a każdy dzień był wspaniałą przygodą.

Energia, chęć do zabawy, nauki, a także siła i radość – to wszystko bierze się z tego, w jaki sposób dbacie o swoje zdrowie, z tego, co jecie, w jakiej ilości i jak często jesteście aktywne. Mamy nadzieję, że ta książka zaciekawia Was na tyle, że staniecie się wśród swoich rówieśników, podobnie jak jej bohaterowie Tymek i Julka, **MŁODYMI PROMOTORAMI ZDROWIA**.

Dbajcie o swoje zdrowie, które jest wielkim skarbem. Pomogą Wam w tym Wasi rodzice, nauczyciele oraz ta książka o zdrowiu, która trafia dzisiaj w Wasze ręce.

Życzymy Wam dużo zdrowia i uśmiechu każdego dnia!

## **Autorki:**

dr Katarzyna Wolnicka  
mgr Joanna Jaczewska-Schuetz  
mgr Anna Taraszewska  
*Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej*

## **Opracowanie metodyczne:**

Agnieszka Karczewska-Gzik, Anna Stalmach-Tkacz  
Autorki komiksu str. 10 – Katarzyna Wolnicka, Joanna Jaczewska-Schuetz  
Anna Taraszewska, Anna Stalmach-Tkacz  
Autor rysunków do komiksu str. 10 – Łukasz Rytko

**TUTAJ WPISZ SWOJE IMIĘ I NAZWISKO**

# POZNAJ BOHATERÓW NASZEJ KSIĄŻKI

Razem z nimi dowiesz się, na czym polega zdrowe odżywianie oraz co to znaczy zdrowy tryb życia. I dlaczego to takie ważne.

## CZEŚĆ, MAM NA IMIĘ TYMEK.

Mam 8 lat. Bardzo lubię jeździć na rowerze i grać w gry planszowe. Uwielbiam owocowe i warzywne koktajle – dzięki nim mam siłę jak superbohater! Ostatnio razem z tatą przygotowaliśmy na kolację pyszną sałatkę. W przyszłym tygodniu zrobimy zapiekankę warzywną. Pycha! A Ty umiesz coś ugotować?



## CZEŚĆ, MAM NA IMIĘ JULKA.

Jestem o rok starsza od Tymka (wiesz, ile mam lat?). Moim ulubionym zajęciem jest jazda na deskorolce. Umiem nawet kilka trików! Zawsze pamiętam, żeby do szkoły brać zdrowe drugie śniadanie i je zjadać. Moim ulubionym owocem jest pomarańcza, a warzywem pomidor. A jakie są Twoje ulubione warzywa i owoce?



# SPIS TREŚCI

1. Dlaczego musisz jeść i pić?
2. Piramida, która pomaga Ci być zdrowym
3. Dlaczego śniadanie jest takie ważne?
4. Warzywa i owoce dla mistrzów
5. Produkty zbożowe, które dają Ci energię do zabawy
6. Dlaczego mleko jest ważne dla Twojego zdrowia?
7. Napoje i przekąski, które są zdrowe
8. Dlaczego ruch jest zdrowy?
9. Jak dbać o higienę?
10. Śpij zdrowo
11. Szczepienia to Twoja tajna superbroń
12. Baw się dobrze, ale też bezpiecznie
13. Pierwsza pomoc, czyli jak być rozważnym superbohaterem
14. Czy od komputera możesz się uzależnić?
15. Jak nie marnować jedzenia?

# 1. DLACZEGO MUSISZ JEŚĆ I PIĆ?



ROSNE



MAM ZDROWE  
KOŚCI I ZĘBY



MAM SIŁĘ



NIE CHORUJĘ



## TO PROSTE – ŻEBY ŻYĆ

Dzięki temu, że jesz i pijesz, jesteś zdrowy, rośniesz i uczysz się wielu ciekawych rzeczy. Zdrowe jedzenie i picie dają Ci energię do zabawy, a kiedy jesteś chory – pomagają szybciej wyzdrowieć.

SZYBCIEJ  
SIĘ UCZĘ



MAM DOBRY  
HUMOR



MAM ENERGIĘ  
DO ZABAWY  
I UPRAWIANIA  
SPORTU



Jedzenie cały czas tego samego jest nudne i niezdrowe! Nie można jeść tylko czekolady albo tylko marchewki.



# TYLKO BEZ NUDY

Jedzenie może mieć niezliczoną liczbę kolorów i smaków, a im mniej nudy na Twoim talerzu, tym lepiej i zdrowiej.



## TO MY, SKŁADNIKI ODŻYWCZE

Poznaj nas i nasze zadania.

### DODAJEMY CI ENERGII

Nazywamy się **węglowodany**. Znajdziesz nas np. w pieczywie, kaszach, makaronach i ryżu. Jesteśmy po to, żebyś miał siłę bawić się, biegać, tańczyć, uczyć się i poznawać świat.

### REGULUJEMY DZIAŁANIE TWOJEGO ORGANIZMU

Jesteśmy **witaminami i składnikami mineralnymi**. Najwięcej jest nas w warzywach i owocach. To my sprawiamy, że wszystko w Twoim organizmie działa prawidłowo. Pomagamy Ci też szybko wyzdrowieć, gdy jesteś chory.

Już wiesz, dlaczego musisz jeść i pić. Pamiętaj o tym, żeby codziennie zjadać produkty ze wszystkimi wymienionymi składnikami odżywczymi. Nie zapominaj też o wodzie – potrzebujesz jej około 6 szklanek dziennie.



Wszystkie posiłki, które zjadasz, zawierają różne specjalne cząsteczki, czyli składniki odżywcze. Niektóre są jak paliwo – dają Ci energię do biegania, inne sprawiają, że zdrowo rośniesz, a jeszcze inne pilnują, żeby wszystko w Twoim organizmie prawidłowo działało.

### BUDUJEMY TWÓJ ORGANIZM

To my, **białka**. Jesteśmy w mięsie, rybach, jajkach, nasionach roślin strączkowych (grochu, fasoli, ciecierzycy, soczewicy, soi). Znajdziesz nas też w mleku, jogurtach i serach. Potrzebujesz nas, by mieć mocne kości i mięśnie, zdrowe zęby, paznokcie czy włosy. To dzięki nam rośniesz.

### JESTEM NIEZASTĄPIONA

Na pewno mnie znasz – nazywam się **woda**. Jestem życiodajnym napojem. Beze mnie nie mógłbyś żyć.



### JESTEŚMY POTRZEBNI

To my, **tłuszcze**. Znajdziesz nas m.in. w oliwie, oleju, rybach, orzechach czy awokado. Dzięki nam np. Twój mózg lepiej pracuje, wzmacnia się Twoja odporność (m.in. dzięki witaminom, które zawieramy i którym pomagamy dostać się do Twojego organizmu). Dla zdrowia wystarczy nasza niewielka ilość w Twojej codziennej diecie.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Zakreśl to, co jest dobre dla Twojego zdrowia. Wspólnie z koleżanką lub kolegą wymyślcie reklamę dla jednego z wybranych produktów.



## ZABAWA 2.

Rozszyfruj kod obrazkowy (do każdego obrazka przyporządkowano jedną literę alfabetu) i uzupełnij zadania.

Jedz warzywa i ..... – zawierają dużo witamin i składników mineralnych.



Dzięki mleku, jogurtom i serom mam zdrowe .....



Energię do zabawy dają mi .....



Najzdrowszym napojem jest .....



## ZABAWA 3.

Co Twoim zdaniem może oznaczać powiedzenie: „W ZDROWYM CIELE – ZDROWY DUCH”? Stwórcie wspólnie z innymi dziećmi w klasie plakat pod tym tytułem.

# 2. PIRAMIDA, KTÓRA POMAGA BYĆ ZDROWYM



ZAJĄCZEK TAKŻE DLA CIEBIE PRZYGOTOWAŁ TĘ TAJEMNICZĄ PIRAMIDĘ, O KTÓREJ MÓWI MIŚ.

Ilustracje do komiksu – Łukasz Rytko



# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA



Piramidę opracowują eksperci zajmujący się zdrowiem i żywieniem człowieka. Piramida pokazuje, co i w jakich ilościach trzeba codziennie jeść i co trzeba robić, aby być zdrowym i silnym.



Woda to najzdrowszy napój na świecie.  
Pij sześć szklanek wody każdego dnia.



**Instytut  
Żywności  
i Żywienia**



Na samym dole piramidy najwięcej jest ludzi w ruchu. Dlatego codziennie przynajmniej godzinę staraj się biegać, skakać, jeździć na rowerze czy deskorolce. Taniec i spacery też są dobre. Pamiętaj, by zawsze dobrze się wyspać. Przed ekranem komputera, smartfona czy telewizora nie powinno się spędzać dużo czasu – maksymalnie 2 godziny dziennie.



Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców w każdym posiłku. Jedz więcej warzyw niż owoców.

Nie pij więcej niż szklankę soku owocowego dziennie.



Następne są produkty zbożowe, czyli kasze, makarony, pieczywo (najlepiej razowe), ryż. O nich też pamiętaj przy każdym posiłku.



Piętro wyżej znajdują się mleko i przetwory mleczne, czyli kefir, maślanka, jogurty i sery. Pij i jedz je 3–4 razy dziennie. Najzdrowsze są jogurty naturalne – bez dodatku cukru. Jeśli z jakichś powodów nie możesz pić mleka, zastąp je napojem roślinnym: migdałowym, sojowym lub ryżowym.



Przedostatnie piętro zajmują mięso, ryby, rośliny strączkowe (np. fasola, soczewica, groch, bób) oraz jaja. Jedz je raz lub dwa razy dziennie. Ryby jedz przynajmniej dwa razy w tygodniu.



Na czubku piramidy widzisz tłuszcze roślinne (czyli np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek) oraz orzechy (np. orzechy włoskie, laskowe, migdały). Tłuszczu używaj jak najmniej (ale nie rezygnuj z niego całkowicie). Orzechy możesz chrupać jako zdrową przekąskę.



- Jedz posiłki regularnie.
- Dzień zaczynaj od śniadania. To bardzo ważny posiłek.
- W szkole zjedz zdrowe drugie śniadanie.
- Mierz swój wzrost – żeby wiedzieć, czy rośniesz.
- Pamiętaj, żeby się wyspać.
- Ogranicz korzystanie z TV, komputera i smartfona.



- Mycie zębów jest bardzo ważne dla zdrowia.

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Połącz zdjęcia z odpowiednimi podpisami.



**RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

**SEN**

**MYCIE ZĘBÓW**

**JEDZENIE WARZYW I OWOCÓW**

**PICIE WODY**



## ZABAWA 2.

Pomóż Tymkowi zrobić porządek na półkach. Otocz kółkiem te produkty, które znajdują się na właściwym miejscu piramidy zdrowego żywienia i stylu życia. Nazwij poszczególne grupy produktów w piramidzie.



# 3. DLACZEGO ŚNIADANIE JEST TAKIE WAŻNE?

## PIERWSZE ŚNIADANIE JEST JAK SUPERPALIWO!

Daje Ci energię na początek dnia. Dzięki niemu masz siłę do zabawy, dobry humor i łatwiej zapamiętujesz lekcje w szkole.



Śniadanie to pierwszy posiłek po długiej, nocnej przerwie w jedzeniu. Magazyny energii w Twoim organizmie są wtedy prawie puste. Rano znów musisz je zapełnić, by mieć siłę na cały dzień.

Drugie śniadanie też jest bardzo ważne. Pomaga uzupełnić braki energii, którą zdążyłeś zużyć w drodze do szkoły i w szkole.

## DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

DAJE CI SIŁĘ POTRZEBNĄ DO:

ZABAWY  
W CZASIE  
PRZERW

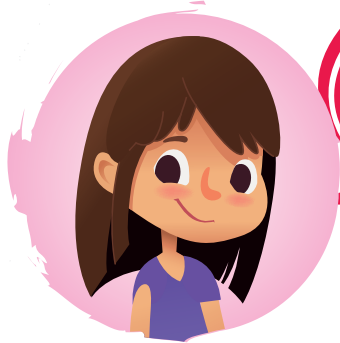
SPACERÓW  
I WYCIECZEK

MYŚLENIA  
NA LEKCJACH

BIEGANIA  
NA ZAWODACH

ĆWICZEŃ I GIER  
NA BOISKU

ZAPAMIĘTYWANIA  
NOWYCH  
INFORMACJI



## JAKIE POWINNO BYĆ ZDROWE ŚNIADANIE?

### ULUBIONE ZDROWE

DO PICIA  
NAJLEPIEJ  
WYBIERAJ  
WODĘ.



### PIERWSZE ŚNIADANIA TYMKA

- ✓ Kasza jaglana na mleku z owocami.
- ✓ Kanapka z razowego pieczywa z jajecznicą i z pomidorem. Jogurt naturalny z miodem i rodzynkami.
- ✓ Kanapka z bułki grahamki z pastą z cieciorki, papryką i sałatą. Maślanka.
- ✓ Jogurt naturalny z musli z dodatkiem owoców i orzechów.

### ULUBIONE ZDROWE

### DRUGIE ŚNIADANIA JULKI

- ✓ Bułka grahamka z twarogiem białym, rzodkiewką i szczypiorkiem. Papryka pokrojona w paski. Garść orzechów. Jabłko.
- ✓ Kanapka z razowego pieczywa z chudą wędliną, sałatą i pomidorem. Kalarepka pokrojona do chrupania. Jogurt naturalny.



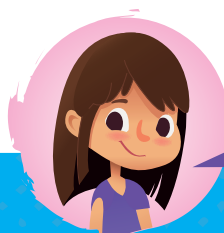
Dzięki dobremu śniadaniu  
w domu i drugiemu śniadaniu  
w szkole będziesz mieć siłę jak

**SUPERBOHATER!**

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Zielonym kolorem zakreśl warzywa i owoce. Niebieskim kolorem zakreśl mleko i przetwory mleczne. Brązowym kolorem zakreśl produkty zbożowe (np. płatki, musli) i pieczywo. Czerwonym kolorem zakreśl mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych.



Narysuj uśmiechniętą buźkę przy tym, co lubisz jeść.

## ZABAWA 2.

Na talerzu narysuj zdrowe pierwsze śniadanie z Twoich ulubionych produktów.



## ZABAWA 3.

Wspólnie z koleżankami i kolegami z klasy przygotujcie zdrowe drugie śniadanie i razem je zjedzcie. Porozmawiajcie o tym, dlaczego wybraliście właśnie takie, a nie inne produkty, i jakie znaczenie mają one dla Waszego zdrowia.





# 4. WARZYWA I OWOCE DLA MISTRZÓW

Warzywa i owoce są źródłem wielu witamin, składników mineralnych oraz **błonnika**. Jeśli chcesz być mistrzem w sporcie i w nauce, jedz je co najmniej pięć razy dziennie – w posiłkach i jako zdrowe przekąski.

**BŁONNIK** – jest bardzo potrzebny do prawidłowego trawienia. Działa jak miotła, która z jelit wymiata to, co może zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

## POZNAJ TAJEMNICĘ KOLOROWEGO TALERZA



Czy wiesz, że kolor warzyw i owoców zależy od specjalnych składników, które dają Ci supermoc i są dobre dla Twojego zdrowia?

### WARZYWA I OWOCE POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE

Swój kolor zawdzięczają beta-karotenowi. Jedz je dla zdrowego wzroku, zdrowej skóry i dobrej odporności na choroby.





## WARZYWA I OWOCE CIEMNOGRANATOWE, FIOLETOWE I CZERWONE

Swój kolor zawdzięczają flawonoidom.  
Dzięki nim lepiej pracują Twój mózg i serce.



## WARZYWA I OWOCE ZIELONE

Swój kolor zawdzięczają chlorofilowi. Poprawiają  
zdrowie kości i zębów, pomagają Ci zdrowo rosnąć  
i dbają o Twoją odporność na choroby.



## WARZYWA I OWOCE BIAŁE

Niektóre z nich, np. cebula czy czosnek,  
zawierają składniki, które pomagają zwalczać  
bakterie i wirusy. Jedz je dla zdrowego serca,  
przewodu pokarmowego i dobrej odporności.



# PAMIĘTAJ

Jeśli codziennie będziesz jeść owoce i warzywa z każdej grupy kolorów, to na pewno będziesz zdrowy i silny. Superskładniki dają moc superbohaterom!

Najlepiej jedz surowe warzywa i owoce. Są wtedy najzdrowsze. Tylko umyj je przed jedzeniem!

**JEDZ WARZYWA I OWOCE  
PRZYNAJMNIEJ PIĘĆ  
RAZY DZIENNIE!**

Julka i Tymek podpowiadają, jak to zrobić.

1.

## ŚNIADANIE

Dodaj owoce do płatków śniadaniowych.



2.

## DRUGIE ŚNIADANIE

Dodaj chrupiące, soczyste i kolorowe warzywa do kanapki. Weź pokrojone warzywa i owoce do śniadaniówki.



3.

## OBIAD

Do drugiego dania dodaj dwa rodzaje warzyw, które lubisz.



4.

## PODWIECZOREK

Owoce to doskonały podwieczorek. Jedz ulubione i próbuj też nowych smaków.



5.

## KOLACJA

Do kanapki zjedz sałatkę z ulubionymi warzywami.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Ciekawe, czy rozpoznasz, jakie kształty warzyw ukryły się na rysunku? Przeczytaj moje podpowiedzi i zapisz nazwy warzyw pod rysunkiem.



- To warzywo nazywam drzewkiem siłacza, bo daje mi dużo energii do zabawy i nauki. Ma mnóstwo witamin i składników mineralnych.
- Jest pomarańczowa i chrupiąca, lubią ją nie tylko króliki. Dzięki niej dobrze widzę i mam zdrową skórę.
- Dzięki tym zielonym liściom jestem silny i rosnę, mam też zdrowe mięśnie.
- Jest okrągły, czerwony i soczysty. Lubię go jeść w całości lub w plasterkach na kanapce. Ma dużo potasu, którego potrzebuje moje serce i mięśnie, żebym był wytrzymały i szybki.
- Jest słodka, miękka, smaczna i ma mnóstwo witaminy A niezbędnej, żeby dobrze widzieć. Jesienią wycinamy z niej piękne lampiony.



---

---

---

---

---

---

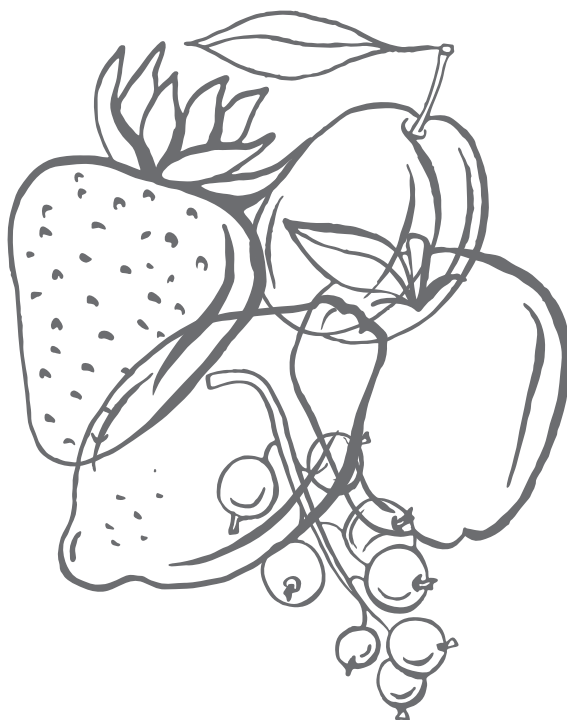
---

## ZABAWA 2.

Odgadnij, jakie owoce ukryły się na moim rysunku. Zapisz nazwy owoców pod rysunkiem.



- Rośnie na drzewie, jest okrągłe, może być zielone, czerwone, żółte. Zawsze czuję się po nim silna. Świetna przekąska na mały głód.
- Jest żółta i bardzo, bardzo kwaśna, ale można ją dodać do wody i zrobić pyszną lemoniadę.
- Te kuleczki na drobnych, delikatnych gałązkach mogą być czerwone, czarne lub białe. Mają mnóstwo witaminy C.
- Ten fioletowy owoc ma w środku dużą pestkę. Wspomaga moje serce i układ nerwowy, abym miała mnóstwo energii do nauki i zabawy.
- Jest mała, czerwona, słodka i soczysta. Kiedy ją zjadam, jestem zdrowa i odporna na choroby.



---

---

---

---

---

---

---

# ZABAWA 3.

Razem z kolegą lub koleżanką wymyślcie nazwę swojej restauracji i menu składające się z warzyw i owoców.



## MENU



### ŚNIADANIA

.....

.....

.....

.....

### OBIADY I KOLACJE

.....

.....

.....

### DESERY I PODWIECZORKI

.....

.....

.....

.....

### NAPOJE

.....

.....

.....

.....



# 5. PRODUKTY ZBOŻOWE, KTÓRE DAJĄ ENERGIĘ DO ZABAWY



Produkty zbożowe, czyli pieczywo, makarony, kasze, ryż, płatki śniadaniowe, jedz codziennie. Najzdrowsze są te z pełnego ziarna lub mąki pełnoziarnistej (inaczej razowej).



MAKARON RAZOWY



CIEMNY RYŻ



CHLEB RAZOWY



KASZA GRYZANA



KASZA BULGUR



PŁATKI OWSIANE

## MOC DLA SUPERBOHATERÓW

Produkty zbożowe zawierają:

**WĘGLOWODANY**, które dają Ci energię do zabawy i nauki

**WITAMINY Z GRUPY B**, które pomagają Ci w uczeniu się i w zapamiętywaniu

**SKŁADNIKI MINERALNE** (m.in. magnez, cynk, żelazo, związki potasu i fosforu, selen), które pomagają Ci w nauce i zachowaniu dobrego humoru

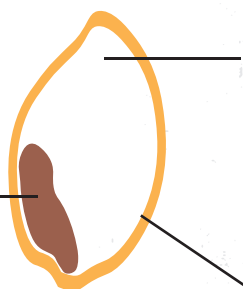
**BŁONNIK**, który usuwa z Twoich jelit szkodliwe i niepotrzebne substancje oraz pomaga układowi pokarmowemu prawidłowo pracować

# PEŁNE ZIARNO

Przyjrzyj się, jak zbudowane jest ziarno zboża.

## KIEŁEK

Kiełek – to z niego rozwija się ziarno – jest bogatym źródłem składników odżywczych.



## BIELMO

Bielmo – to środkowa, największa część ziarna, zawiera węglowodany i białko.

## OTRĘBY

Otręby – chronią ziarno – są dla niego jak płaszcz, zawierają dużo błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych.

## MĄKA RAZOWA

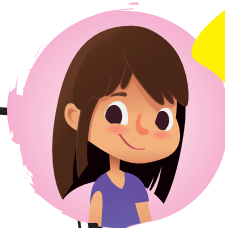
Jeśli zmielimy całe ziarno razem z otrębami, powstaje mąka razowa, z której pieczemy lub przygotowujemy zdrowe produkty pełnoziarniste, takie jak: razowe pieczywo (ciemne), pieczywo graham, razowy makaron. Bardzo zdrowe i pyszne są też brązowy ryż, kasza gryczana lub jęczmienna, płatki owsiane.

## MĄKA BIAŁA

Jeśli zmielimy tylko środkową część ziarna, powstaje biała mąka, która zawiera mniej składników dobrych dla zdrowia niż mąka razowa. Z białej mąki pieczemy np. jasny chleb, białe bułki czy pszenne bagietki. Biały ryż też jest mniej wartościowy dla zdrowia niż ryż brązowy.

## TO WAŻNE

Wybieraj produkty zbożowe bez dodatku cukru! Lepsze dla zdrowia są naturalne pełnoziarniste płatki czy musli, do których nie dodano słodkiego syropu ani cukru.



Czy wiesz, że produkty zbożowe pełnoziarniste sprawiają, że dłużej nie czujesz się głodny?



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Co trzeba zrobić, aby jeść więcej produktów pełnoziarnistych?  
Podkreśl te wskazówki, które już realizujesz.  
Zaznacz kolorem te, których spróbujesz.



- Wybieram na śniadanie produkty pełnoziarniste, czyli płatki owsiane, pełnoziarniste musli bez cukru zamiast słodkich płatków śniadaniowych.
- Zjadam na drugie śniadanie bułkę grahamkę zamiast białej bułki pszennej.
- Zjadam na drugie śniadanie chleb razowy zamiast chleba pszennego.
- Pomagam rodzicom na zakupach i wyszukuję produkty, które na etykietach mają napis „pełnoziarnisty” albo „razowy”.
- Na obiad często jem brązowy ryż, kaszę gryczaną lub makaron pełnoziarnisty.
- Na kolację często zjadam sałatkę z kaszy bulgur i warzyw, które lubię, np. pomidorów, papryki i szczypiorku.

## ZABAWA 2.

Zgadnij, jakie to produkty zbożowe. Uzupełnij brakujące litery. Zapisz ich nazwy.

P \_ A \_ K \_ \_ W \_ \_ A \_ E .....  
\_ Y \_ .....  
\_ A K \_ R \_ N .....  
K A \_ \_ A \_ \_ R \_ C Z \_ \_ A .....  
\_ U S \_ I .....  
C H \_ E \_ \_ R \_ Z \_ \_ Y .....

# 6. DLACZEGO MLEKO JEST WAŻNE DLA TWOJEGO ZDROWIA?

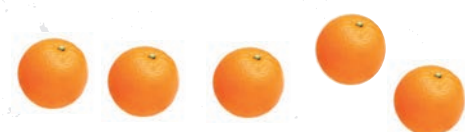
Mleko zawiera mnóstwo cennych składników, dzięki którym zdrowo rośniesz i masz mocne kości i zęby.



## MLEKO ZAWIERA:

- **WAPŃ**, który sprawia, że masz mocne kości
- **BIAŁKO**, które pomaga Ci rosnąć
- **WITAMINY**, np. witaminę A, witaminy z grupy B
- **SKŁADNIKI MINERALNE** inne niż wapń, dzięki którym jesteś zdrowy

**WAPŃ** – to takie malutkie cegietki, z których zbudowane są kości i zęby. Dzięki wapniowi są one mocne i zdrowe, odporne na urazy i złamania. Wapń jest także bardzo ważny dla dobrej pracy mózgu oraz mięśni, pomaga też zachować odporność.



POMARAŃCZE – 5 SZTUK



CHLEB RAZOWY – 2 BOCHENKI



MIGDAŁY – 100 GRAMÓW



JARMOŹ – 7 GARŚCI LIŚCI

W jednej szklance mleka znajduje się tyle samo wapnia, co w pięciu pomarańczach i tyle samo wapnia, co w dwóch dużych bochenkach chleba graham.

# CO ROBI SIĘ Z MLEKA?

Z mleka powstają tak zwane produkty mleczne.



**JOGURT** – zawiera cenne bakterie, które dbają o Twoją odporność i dobrą pracę jelit. Wybieraj jogurty naturalne. Możesz do nich dodać ulubione owoce lub płatki zbożowe pełnoziarniste.



**KEFIR** – jest bardziej kwaśny od jogurtu. Także zawiera cenne bakterie. Świetnie smakuje zwłaszcza latem.



**SER ŻÓŁTY** – jest bogaty w wapń – w dwóch plastrach znajduje się tyle samo wapnia, co w szklance mleka lub jogurtu. Jednak przez to, że jest tłusty i zawiera sporo soli, jedz go nie więcej niż te dwa plastry dziennie.



**TWARÓG** (inaczej ser biały) – zawiera najmniej wapnia ze wszystkich produktów mlecznych, ale wspaniale urozmaica posiłki i zdrowe desery. Jest bardzo smaczny z różnymi dodatkami.



Dziennie wypijaj trzy szklanki mleka. Mleko możesz zastępować innymi produktami mlecznymi.

Jeśli z jakichś powodów nie możesz pić mleka, zastąp je mlekiem bez laktozy lub napojem roślinnym: migdałowym, sojowym czy ryżowym.



# TYLE WAPNIA ILE JEST W SZKLANCE MLEKA JEST TEŻ W:



## MLECZNE MENU



Z produktów mlecznych możesz przygotować różne pyszne dania, np.:

- ✓ koktajle z dodatkiem owoców (truskawek, brzoskwiń, borówek lub jagód)
- ✓ kakao naturalne z mlekiem
- ✓ naleśniki i pierogi z twarogiem
- ✓ pasty do kanapek z twarogu lub startego sera żółtego
- ✓ budynie i inne desery mleczne
- ✓ serniki na zimno z twarogu i owoców



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Wybierz produkty, które powstały z mleka i połącz je linią ze szklanką mleka.



## ZABAWA 2.

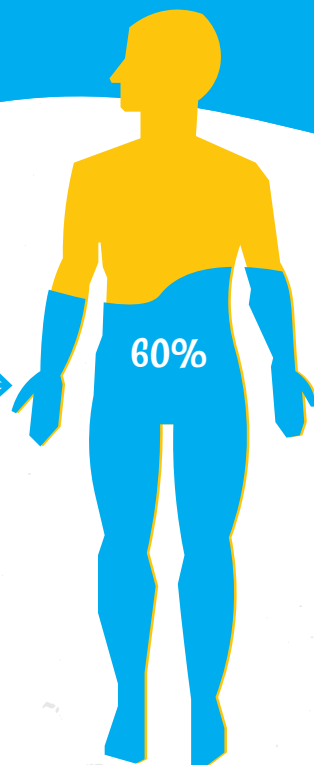
W rozszpance literowej znajdź nazwy czterech produktów mlecznych.

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

# 7. NAPOJE I PRZEKĄSKI, KTÓRE SĄ ZDROWE

## WODA

Woda jest najzdrowszym napojem. Bez niej nie można żyć. A czy wiesz, że Twoje ciało też zbudowane jest z wody? **Zawiera jej około 60%.**



## WODA

- ✓ ZNAJDUJE SIĘ W KAŻDEJ TWOJEJ KOMÓRCE
- ✓ OCZYSZCZA TWÓJ ORGANIZM Z NIEPOTRZEBNYCH SKŁADNIKÓW
- ✓ UMOŻLIWIA TRANSPORT SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH W TWOIM ORGANIZMIE

### JEŚLI PIJESZ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY (MIN. 6 SZKLANEK) TO:

- jesteś bardziej skupiony na lekcjach
- masz więcej siły do zabawy
- osiągasz lepsze wyniki w sporcie
- masz dobry nastrój
- pomagasz swojemu przewodowi pokarmowemu prawidłowo działać, zapobiegasz zaparciom
- rzadziej chorujesz



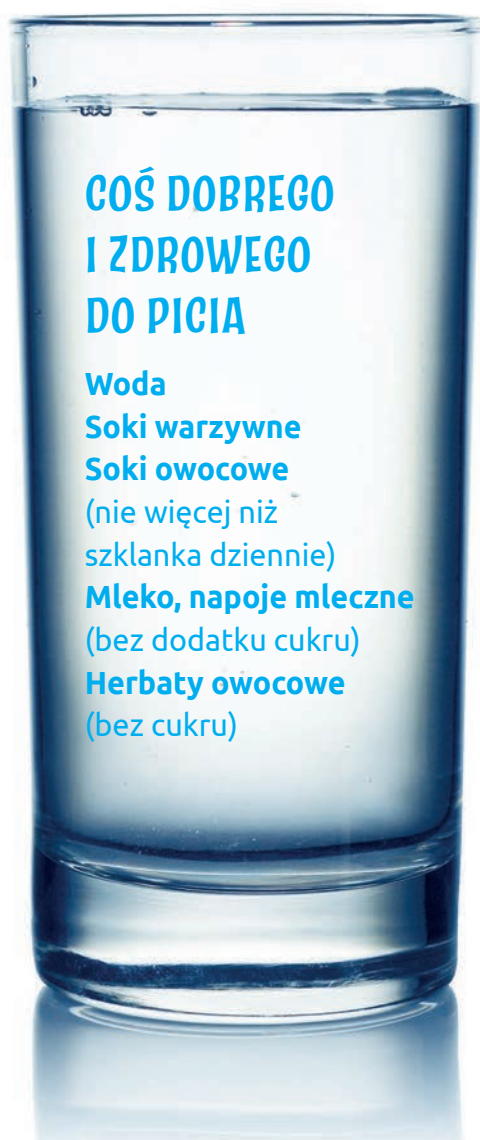
### JEŚLI PIJESZ ZA MAŁO WODY, TO:

- odczuwasz zmęczenie
- boli cię głowa
- nie możesz skoncentrować się na lekcji
- masz zły humor
- masz mniej siły do zabawy



## SUPERBOHATEROWIE

PIJĄ TYLKO ZDROWE  
NAPOJE. TY TEŻ BĄDŹ  
SUPERBOHATEREM.



Czy wiesz, że człowiek może żyć bez jedzenia nawet kilka tygodni, ale bez wody tylko kilka dni.

Kiedy jest gorąco albo jesteś po dużym wysiłku, potrzebujesz więcej wody. Dlatego zawsze miej przy sobie butelkę z wodą.



## NIEZDROWE NAPOJE

- Słodkie napoje gazowane
- „Wody” smakowe z dodatkiem cukru
- Napoje typu mrożona herbata
- Napoje typu cola, oranżada
- Napoje smakowe niegazowane
- Napoje w kartonach
- Słodzone napoje mleczne



## DLACZEGO

SŁODZONE NAPOJE  
NIE SĄ DOBRE DLA ZDROWIA?

Dostarczają za dużo cukru oraz za dużo energii, a nie zawierają prawie żadnych składników potrzebnych do działania Twojego organizmu.

Nadmiar cukru może powodować wiele chorób, może zmniejszać siłę do zabawy i nauki.

Cukier i słodkie napoje sprawiają, że zęby zaczynają chorować.

## GDZIE UKRYWA SIĘ NIEZDROWY CUKIER?



 = łyżeczka cukru     = pół łyżeczki cukru



**NAPÓJ TYPU COLA**  
butelka 0,5 l



**NAPÓJ GAZOWANY**  
słodki, butelka 0,5 l



**NAPÓJ NIEGAZOWANY**  
smakowy, słodki, butelka 0,5 l



**JOGURT PITNY SMAKOWY**  
opakowanie 300 g



**„WODA” SMAKOWA**  
słodka, butelka 0,5 l



**MLEKO SMAKOWE**  
czekoladowe w kartoniku dla dzieci, 250 ml



**NAPÓJ TYPU HERBATA MROŻONA**  
butelka 0,5 l



## ZDROWE I PYSZNE WODY SMAKOWE

Do wody dodaj różne składniki. Wymieszaj i gotowe.

**WODA + CYTRYNA + OGÓREK**

**WODA + TRUSKAWKA + BAZYLIA**

**WODA + JAGODY + LIMONKA**

**WODA + MALINA + MIĘTA**

**WODA + MIĘTA + CYTRYNA**

**WODA + PLASTERKI POMARAŃCZY**

**ZRÓB  
SAMODZIELNIE**





# PRZEKĄSKI

## SPRAWDZONA METODA NA MAŁY GŁÓD

Jeśli w ciągu dnia nagle zgłodniejesz, wybierz zdrową przekąskę.



**ŚWIEŻE, UMYTE  
WARZYWA I OWOCE**



**SUSZONE OWOCE I WARZYWA,  
BEZ DODATKU CUKRU, SOLI**



**PEŁNOZIARNISTE PŁATKI ZBOŻOWE,  
WAFLE (NP. JAGLANE, RYŻOWE)  
BEZ DODATKU SOLI I CUKRU**



**GORZKA CZEKOLADA (1-2 KOSTKI)  
- TAKA, KTÓRA ZAWIERA WIĘCEJ  
NIŻ 70% KAKAO**



**ORZECHY, MIGDAŁY BEZ  
DODATKU SOLI I CUKRU**

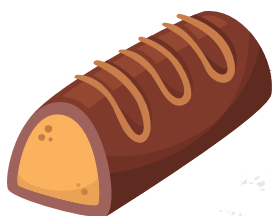


**NATURALNY JOGURT, SEREK  
HOMOGENIZOWANY BEZ  
DODATKU CUKRU**

### CZY MUSISZ TO JEŚĆ?

Jesz po to, żeby dostarczyć organizmowi energię i składniki potrzebne do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli jesz za dużo słodkich i tłustych rzeczy, np. batoników czy hamburgerów, dostarczasz organizmowi za dużo energii, którą on magazynuje – czyli tyjesz.

Żeby nie tyć, musisz wykorzystać zapas energii (dorośli mówią „spalić kalorie”), najlepiej intensywnie się ruszając. Zobacz, jak musisz się natrudzić, by zużyć energię z jednego małego batonika.



=



1 GODZ. 10 MIN

LUB



3 GODZ. 30 MIN

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Pokoloruj tyle szklanek wody, ile powinno się pić każdego dnia.



## ZABAWA 2.

Skreśl te przekąski i napoje, które nie są zdrowe.



# 8. DLACZEGO RUCH JEST ZDROWY?

Dzięki temu, że biegasz, jeździsz na rowerze czy deskorolce, masz więcej siły, jesteś zdrowszy, lepiej rośniesz i masz dobry humor. Ruch to podstawa zdrowego stylu życia.

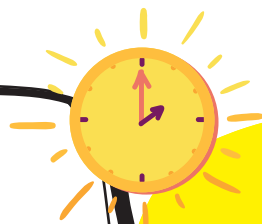


## ZALETY BIEGANIA

### I INNEGO RUCHU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU:

- ✓ mocniejsze mięśnie i kości
- ✓ lepsza zwinność
- ✓ dobra postawa ciała
- ✓ prawidłowa masa ciała
- ✓ łatwiejsza nauka i zapamiętywanie
- ✓ lepsze samopoczucie
- ✓ dobry sen
- ✓ lepsza odporność
- ✓ mniejsze ryzyko, że w przyszłości zachorujesz na niektóre poważne choroby

**SŁONECZNA WITAMINA** – witamina D jest potrzebna, żebyś zdrowo rósł. Znajdziesz ją m.in. w rybach. Żeby jednak organizm miał z niej jak najwięcej pożytku, potrzebne jest też światło słoneczne. Dlatego codzienny ruch na świeżym powietrzu jest taki ważny.



## 60 MINUT

Żeby być zdrowym, ruszaj się codziennie co najmniej przez 60 minut. Im więcej się ruszasz, tym lepiej dla Twojego zdrowia.

# JAK TO ZROBIĆ?



Uprawiaj ulubiony sport, np. grę w piłkę, jazdę na rowerze lub na nartach, gimnastykuj się, pływaj na basenie.



Spaceruj z rodzicami lub dziadkami.



Tańcz lub po prostu biegaj z kolegami i koleżankami po podwórku.



Wchodź po schodach zamiast wjeżdżać windą.



Pomagaj rodzicom w sprzątaniu (np. sprzątaj swój pokój).



Jeśli to możliwe, chodź do szkoły pieszo.

**ENDORFINY** – to substancje nazywane hormonem szczęścia. Wytwarzane są w Twoim mózgu podczas aktywności ruchowej. To właśnie dlatego po treningu czy intensywnym spacerze masz lepszy nastrój.

Wolę pograć z kolegami w piłkę na boisku niż grać z nimi w piłkę w grze komputerowej.

## CO SIĘ DZIEJE, GDY MAŁO SIĘ RUSZASZ?

Kiedy spędzasz czas przed telewizorem, komputerem czy smartfonem, to zazwyczaj siedzisz, czyli nie ruszasz się. Jeśli masz zbyt mało ruchu, to Twoje mięśnie stają się słabsze, Twoja masa ciała rośnie, a serce pracuje gorzej. Jesteś mniej wytrzymały i łatwiej się męczysz.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Które zdanie jest fałszywe? Wyjaśnij, dlaczego.



	PRAWDA	FAŁSZ
1. Przynajmniej godzina – tyle ruchu potrzebuję każdego dnia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Dzięki aktywności ruchowej mam silniejsze mięśnie i mocniejsze kości.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Oglądanie telewizora, granie na komputerze lub smartfonie przez 3 godziny dziennie jest dobre dla mojego zdrowia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ruch poprawia mój nastrój i samopoczucie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ZABAWA 2.

Rozwiąż rebus i odczytaj hasło. Powiedz, czy się z nim zgadzasz i dlaczego.



D=R



JEST



KA=NY

DLA



Z

~~GA~~



~~DRO~~

## ZABAWA 3.

Stwórzcie z koleżankami i kolegami z klasy plakaty, które będą promowały zdrowy styl życia i ruch. Wywieście Wasze prace w klasie.



# 9. JAK DBAĆ O HIGIENĘ?



Na rękach znajdują się niewidzialne gołym okiem bakterie i wirusy, które mogą wywoływać różne choroby. Dlatego czyste ręce to klucz do zdrowia.

## KIEDY TRZEBA MYĆ RĘCE?

### RĘCE MYJ ZAWSZE:



**PRZED JEDZENIEM**



**PO WYSMARNIENIU NOSA**



**PO WYJŚCIU Z TOALETY**



**PRZED DOTYKANIEM RAN,  
ZADRAPAŃ**



**PO PRZYJŚCIU DO DOMU**



**KIEDY POMAGASZ W KUCHNI**



**PO ZABAWIE Z PSEM  
I INNYMI ZWIERZĘTAMI**

# JAK MYĆ RĘCE?



Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż na nie mydło.



Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



Spleć palce i je namydl.



Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



Namydl obydwa nadgarstki.



Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz lub wytrzyj dłonie.



Całkowity czas mycia rąk to 15–30 sekund.



Nie zapomnij umyć tych obszarów, które na rysunku zaznaczyliśmy na niebiesko.

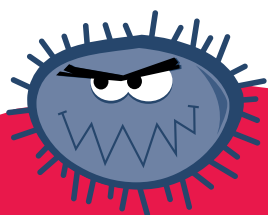
Mycie rąk chroni np. przed biegunką, przeziębieniem czy zatruciem pokarmowym.



## DBAJ O ZĘBY

Mycie zębów także jest ważne dla Twojego zdrowia. Chore zęby brzydko wyglądają i bolą, mogą także wpływać na zły stan całego organizmu. Dlatego:

- ✓ **REGULARNIE CHODŹ NA KONTROLE DO DENTYSTY**
- ✓ **JEDZ DUŻO SUROWYCH WARZYW I OWOCÓW**
- ✓ **UNIKAJ SŁODYCZY I SŁODKICH NAPOJÓW**
- ✓ **PIJ MLEKO I JEDZ PRODUKTY MLECZNE**
- ✓ **PIJ WODĘ MIĘDZY POSIŁKAMI**
- ✓ **MYJ ZĘBY**



Choroba zębów to **PRÓCHNICA**. Powstaje, gdy m.in. bakterie, które żyją w jamie ustnej, odżywiają się cukrem i uszkadzają szkliwo zębów. Dlatego ogranicz jedzenie słodczy i regularnie myj zęby.





## ŚCIAGA



### JAK PRAWIDŁOWO MYĆ ZĘBY?

1. Nałóż na szczoteczkę niewielką ilość pasty do zębów z fluorem.
2. Zęby czyść ruchami okrężnymi i wymiatającymi góra-dół.
3. Najpierw wyczyść zewnętrzną stronę zębów.
4. Następnie wyszczotkuj wewnętrzną stronę zębów.
5. Wyczyść powierzchnię żującą zębów.
6. Myj zęby co najmniej dwie minuty.
7. Wypłucz usta.
8. Umyj szczoteczkę.



### MYJ SIĘ CODZIENNIE

Żeby nie chorować, trzeba także codziennie myć całe ciało i twarz, a włosy – co kilka dni.

Dlatego nie zapominaj o wieczornym prysznicu. Po nim będziesz dobrze spać!

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Produkty, dzięki którym Twoje zęby są zdrowe, połącz strzałkami ze zdrowym zębem. Produkty, które sprawiają, że zęby są chore, połącz strzałkami z chorym zębem.



## ZABAWA 2.

Uzupełnij zdania:

Ignasí \_ \_ \_ \_ zęby dwa razy dziennie, zawsze wieczorem.

Piotrek \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ pod prysznicem codziennie przed pójściem spać.

Marysia \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ każdego dnia 5 porcji warzyw i owoców.

Tosia chodzi na kontrolę zębów do \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ i ma zdrowe zęby.

Marta \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ wodę zamiast słodkich napojów.

# 10. ŚPIJ ZDROWO



Aby w dzień mieć dobry humor i chęć do zabawy, sportu i nauki, potrzebujesz wypoczynku i regeneracji. Dlatego w nocy śpisz.

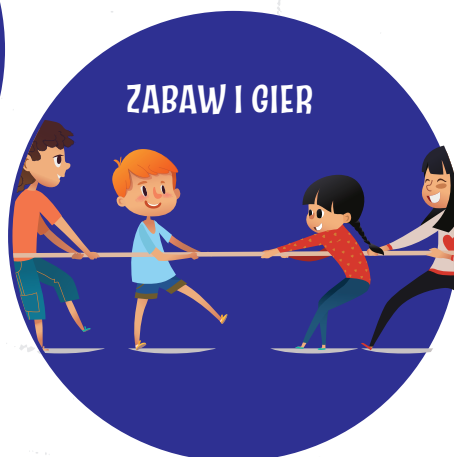


Czy wiesz, że podczas snu rośniesz? Dlatego dbaj o to, by spać odpowiednio długo.

## 10 GODZIN



Powinieneś spać 10 godzin, żeby dobrze odpocząć po całym dniu:



# CO ZROBIĆ, BY DOBRZE SIĘ WYSPAĆ?



Weź przykład z Julki, ona:

- ✓ **PAMIĘTA O WIECZORNEJ TOALECIE  
– BIERZE PRYSZNIC, MYJE ZĘBY**
- ✓ **KŁADZIE SIĘ SPAĆ ZAWSZE O TEJ SAMEJ  
PORZE, NAJPÓŹNIEJ O 21:00**
- ✓ **PRZED SNEM OTWIERA OKNO I WIETRZY  
POKÓJ**
- ✓ **WIECZOREM CZYTA KSIĄŻKĘ LUB SŁUCHA  
WYCISZAJĄCEJ MUZYKI**
- ✓ **PRZYTUŁA SIĘ NA DOBRANOC  
DO RODZICÓW**



**REGENERACJA** – odzyskiwanie sił  
i energii, by dobrze się czuć.

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Przeczytaj opowiadanie Tymka i odpowiedz na pytania.

Kasia ma osiem lat. Jest wesołą dziewczynką, ma wielu przyjaciół i psa Puszka. Pewnego dnia, jak zwykle, wstała o siódmej rano, umyła się, zjadła śniadanie i poszła do szkoły. Po powrocie do domu zjadła obiad i poszła z Puszkiem na spacer. Potem odrobiła lekcje i pomogła tacie przygotować kolację. Wieczorem obejrzała ulubiony film o superbohaterkach. Zrobiło się późno i mama poprosiła, żeby poszła już spać. Kasia jednak nie posłuchała, bo uznała, że jeszcze nie jest senna. Włączyła komputer i grała godzinę. W końcu bardzo zmęczona położyła się do łóżka. W nocy nie mogła zasnąć. Rano Kasia nie mogła wstać. A to był taki ważny dzień – czekała ją wycieczka klasowa...

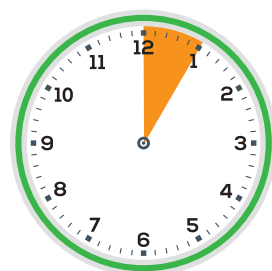
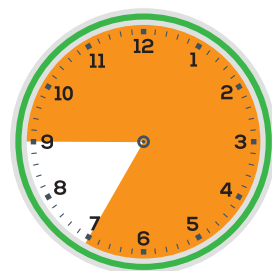
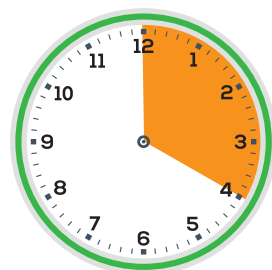
## PYTANIA

1. Dlaczego Kasia nie mogła zasnąć?
2. Jak Kasia mogła czuć się rano? Nazwij jej emocje.
3. Co Twoim zdaniem wydarzyło się dalej w tym dniu?
4. Dlaczego sen jest ważny?



## ZABAWA 2.

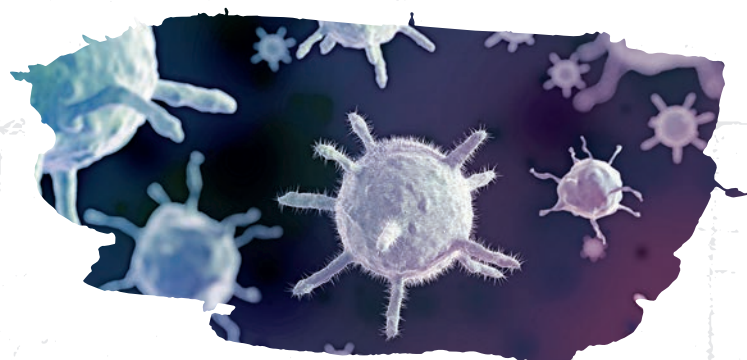
Zaznacz zegar, który pokazuje, jak długo potrzebujesz spać, aby dobrze wypocząć.



# 11. SZCZEPIENIA TO TWOJA TAJNA SUPERBROŃ



Szczepienia są jak tarcza ochronna Twojego organizmu, która chroni Cię przed wieloma groźnymi chorobami. Dają Ci prawdziwą supermoc.



## BAKTERIE I WIRUSY

Wiele chorób, którymi łatwo się zarazić, powodują bakterie lub wirusy. Bakterie i wirusy są tak małe, że nie widać ich gołym okiem. Mogą być jednak bardzo groźne.

## CHOROBY ZAKAŻNE

Choroby, którymi możesz się zarazić, nazywają się chorobami zakaźnymi. Te choroby to np. grypa, odra, świnka, różyczka czy ospa. Są bardzo nieprzyjemne i mogą być groźne, ale na szczęście można się przed nimi ochronić – wystarczy się zaszczepić.



# SZCZEPIONKI – CO TO TAKIEGO?

Szczepionki zawierają bakterie lub wirusy, pozbawione swojej mocy zarażenia daną chorobą. Uczą Twój **układ odpornościowy**, co ma robić, gdy zaatakują go prawdziwe niebezpieczne bakterie i wirusy chorobotwórcze. Dlatego w chwili prawdziwego ataku układ odpornościowy szybko niszczy najeźdźców, zanim spowodują chorobę. Niektóre szczepionki wystarczy podać raz, by chroniły Cię przez całe życie. Czasami jednak trzeba podać kolejne dawki, żeby przypomnieć układowi odpornościowemu, jak ma się bronić przed chorobą.

**UKŁAD ODPORNOŚCIOWY** – zapewnia Ci ochronę przed różnymi chorobami zakaźnymi.

## TO CIEKAWE



● Eksperci uznają szczepionki za największy sukces medycyny w historii ludzkości.

● Szczepionki pozwalają znacznie ograniczyć, a nawet wyeliminować, wiele bardzo poważnych chorób, np. błonicę, polio, gruźlicę.

● Ważne, aby wszystkie dzieci były zaszczepione, ponieważ wtedy będą odporne na choroby także, gdy będą dorośli.

MAM  
SZCZEPIONKOWĄ  
SUPERMOC!



# JAK BRONIĆ SIĘ PRZED CHOROBYMI



**SZCZEP SIĘ**



**JEDZ DUŻO WARZYW  
I OWOCÓW**



**MYJ RĘCE PO POWROCIE  
DO DOMU, PO SKORZYSTANIU  
Z TOALETY I PRZED JEDZENIEM**



**WYSYPIAJ SIĘ, WIETRZ  
POKÓJ PRZED SNEM**



**UNIKAJ LUDZI CHORYCH**



**UBIERAJ SIĘ ODPOWIEDNIO  
DO POGODY**



**CODZIENNIE DUŻO RUSZAJ SIĘ  
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**



**MIEJ ZAWSZE POD RĘKĄ  
WODĘ DO PICIA**

## JEŚLI JESTEŚ PRZEZIĘBIONY

W czasie kichania i kaszlu zastanij usta chusteczką jednorazową albo kichaj lub kaszł w zgięcie łokcia – dzięki temu na Twoich dłoniach będzie mniej zaraźliwych wirusów lub bakterii.

Zostań w domu – aby nie narażać innych osób na chorobę.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Pierwsze litery nazw przedmiotów na obrazkach utworzą hasło. Odczytaj je i wyjaśnij, co oznacza.



---

---

---


## ZABAWA 2.

Zrób śmieszny rysunek, na którym Twój układ odpornościowy dzięki szczepieniom walczy z groźnymi wirusami lub bakteriami.



# 12. BAW SIĘ DOBRZE, ALE TEŻ BEZPIECZNIE

**LATO**



Nawet w czasie najlepszej zabawy z kolegami i koleżankami nie zapominaj o swoim bezpieczeństwie. Superbohaterowie zawsze o tym pamiętają.

## UWAŻAJ NA SŁOŃCE

Latem, kiedy w słoneczny dzień jesteś na dworze, w Twojej skórze, pod wpływem promieni słonecznych, powstaje ważna dla organizmu witamina D. Jednak nadmiar promieni słonecznych może być szkodliwy. Dlatego:

- ✓ UNIKAJ SŁOŃCA W GODZINACH 10-15
- ✓ GDY PRZEBYWASZ NA SŁOŃCU, STOSUJ OCHRONNY KREM Z FILTREM UV
- ✓ ZAWSZE NOŚ NAKRYCIE GŁOWY - CZAPKĘ Z DASZKIEM, CHUSTKĘ CZY KAPELUSZ
- ✓ NOŚ DOBRE OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
- ✓ PIJ DUŻO WODY, JEDZ TEŻ DUŻO OWOCÓW I WARZYW



## BĄDŹ OSTROŻNY NAD WODĄ

Lato to świetna okazja do kąpieli w basenie czy w morzu. Nigdy nie wchodź sam do wody, zawsze powinien być z Tobą dorosły.

- ✓ KĄP SIĘ TYLKO TAM, GDZIE SĄ RATOWNICY
- ✓ ZAWSZE STOSUJ SIĘ DO POLECEŃ RATOWNIKA
- ✓ JEŚLI WIDZISZ CZERWONĄ FLAGĘ, TO ZNAK, ŻE NIE MOŻNA SIĘ KĄPAĆ ANI WCHODZIĆ DO WODY
- ✓ NIE WBIEGAJ DO WODY, KIEDY JESTEŚ ROZGRZANY
- ✓ ZANIM WEJDZIESZ DO WODY PO POSIŁKU, ODCZEKAJ PRZYNAJMNIEJ GODZINĘ
- ✓ NOŚ ZAWSZE KAPOK, GDY PŁYWASZ KAJAKIEM, ŁÓDKĄ CZY ROWEREM WODNYM
- ✓ NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH, KTÓRYCH NIE ZNASZ



## PRZYGOTUJ SIĘ NA WYCIECZKĘ DO LASU



- ✓ **ODPOWIEDNIO SIĘ UBIERZ: ZAŁÓŻ DŁUGIE SPODNIE, PRZEWIENĄ KOSZULĘ Z DŁUGIM RĘKAWEM, WYGODNE BUTY ZAKRYWAJĄCE CAŁĄ STOPĘ (NIE SANDAŁY!), CZAPKĘ**
- ✓ **OWOCE LEŚNE (JAGODY, MALINY, POZIOMKI) LUB GRZYBY ZBIERAJ TYLKO Z OSOBĄ DOROSŁĄ. NIE ZBIERAJCIE TEGO, CZEGO NIE ZNACIE**
- ✓ **OWOCE LEŚNE KONIECZNIE UMYJ PRZED JEDZENIEM**
- ✓ **NIGDY NIE DOTYKAJ DZIKICH ZWIERZĄT**
- ✓ **PO WYPRAWIE DOKŁADNIE OBEJRZYJ SWOJE CIAŁO I UBRANIE, CZY NIE MA KLESZCZA**



### KLESZCZ

Kleszcz to mały pajęczak, który może przenosić groźne choroby. Można spotkać go w trawie i krzewach. Najczęściej spada na nieostrożne części ciała człowieka i może wbić się w skórę, np. za uszami, na karku, pod pachami, w okolicach łokcia, pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu.



### BURZA! TYLKO NIE PANIKUJ

Latem burze bywają bardzo częste. Wybierając się na wycieczkę np. w góry zawsze sprawdzaj prognozę pogody. W czasie burzy:

Przed wyjściem zawsze sprawdzaj prognozę pogody i nie lekceważ ostrzeżeń o zbliżającej się burzy.

- ✓ **NIE CHOWAJ SIĘ POD DRZEWEK**
- ✓ **JEŚLI JESTEŚ POZA DOMEM, JAK NAJSZYBCIEJ ZNAJDŹ BEZPIECZNE SCHRONIENIE (BUDYNEK, SAMOCHÓD)**
- ✓ **JEŚLI WIDZISZ ZWISAJĄCE PRZEWODY ELEKTRYCZNE, NATYCHMIAST POWIADOM STRAŻAKÓW (TELEFON ALARMOWY TO 112 LUB 998). POD ŻADNYM POZOREM NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO TYCH PRZEWODÓW!**

# BEZPIECZNIE NA ROWERZE

Lato to świetna okazja do rowerowych wycieczek. Podczas jazdy na rowerze pamiętaj:

- ✓ **BĄDŹ UWAŻNY I SKUPIONY**
- ✓ **SZANUJ INNYCH ROWERZYSTÓW I PIESZYCH, NIE JESTEŚ NA DRODZE SAM**
- ✓ **ZAWSZE NOŚ KASK**
- ✓ **PRZESTRZEGAJ ZASAD RUCHU DROGOWEGO**
- ✓ **WYJMIJ SŁUCHAWKI Z USZU**
- ✓ **PO ŚCIEŻCE ROWEROWEJ JEDŹ TYLKO Z DOROSŁYM**



## PAMIĘTAJ!

Jeśli obok przejścia dla pieszych nie ma ścieżki rowerowej, to musisz zejść z roweru i przeprowadzić go na drugą stronę ulicy. Przejeżdżać przez ulicę możesz tylko wtedy, gdy obok przejścia dla pieszych jest ścieżka rowerowa.



# ZIMA NA CO UWAŻAĆ ZIMĄ?

Kilka rad, które na pewno przydadzą Ci się podczas zabawy na śniegu.



- ✓ **PAMIĘTAJ O NOSZENIU CZAPKI, SZALIKA I RĘKAWICZEK**
- ✓ **PRZED WYJŚCIEM NA DWÓR POSMARUJ TWARZ KREMEM, KTÓRY OCHRONI SKÓRĘ PRZED MROZEM I WIATREM**
- ✓ **NIGDY NIE WCHODŹ NA ZAMARZNIĘTE STAWY, JEZIORA CZY RZĘKI**
- ✓ **NA ŁYŻWACH MOŻNA JEŹDZIĆ TYLKO NA SPECJALNIE PRZYGOTOWANYCH LODOWISKACH**
- ✓ **NA SANKACH NIE ZJEŹDŻAJ W POBLIŻU DROGI**
- ✓ **NA NARTACH ZJEŹDŻAJ W KASKU I POD OPIEKĄ DOROSŁYCH**



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Poszczególne aktywności, sporty i zabawy połącz liniami z odpowiednią porą roku.



ZIMA



LATO



## ZABAWA 2.

Dokończ zdania.

1. Kiedy widzę na plaży czerwoną flagę, to .....
2. Gdy jeżdżę na nartach, zawsze pamiętam o założeniu .....na głowę.
3. W upalne dni pamiętam o regularnym picu .....
4. Numer telefonu alarmowego to.....

# 13. PIERWSZA POMOC

## JAK BYĆ ROZWAŻNYM SUPERBOHATEREM

Ty też możesz kogoś uratować.  
Ale najważniejsze, żebyś umiał  
wezwać pomoc.

**PIERWSZA POMOC** to czynności, które odpowiednio należy wykonać, gdy czyjeś życie jest zagrożone w wyniku wypadku. Udzielenie pierwszej pomocy może uratować życie.

### PODCZAS ROZMOWY

1. PODAJ IMIĘ I NAZWISKO.
2. POWIEDZ, ILE MASZ LAT.
3. POWIEDZ, GDZIE SIĘ ZNAJDUJESZ, PODAJ ADRES, JEŚLI GO ZNASZ.
4. POWIEDZ, DLACZEGO POTRZEBUJESZ POMOCY, KTO POTRZEBUJE POMOCY, ILE OSÓB.
5. POWIEDZ, CO SIĘ STAŁO.
6. NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ.

Gdy widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy, zadzwoń pod numer alarmowy 112.



### INNE NUMERY ALARMOWE TO:

999 POGOTOWIE RATUNKOWE  
998 STRAŻ POŻARNA  
997 POLICJA



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Zakreśl ten numer telefonu, pod który możesz dzwonić w razie wypadku lub innej sytuacji groźnej dla zdrowia lub życia. Zapamiętaj ten numer!



899

902

112

113

111

999

968

Jakie znasz jeszcze inne numery alarmowe? Połącz numer z pasującym do niego obrazkiem

999 998 997



POLICJA



STRAŻ POŻARNA



POGOTOWIE RATUNKOWE

## ZABAWA 2.

Pamiętasz, jakie informacje trzeba podać, gdy dzwonisz pod numer alarmowy? Podkreśl prawidłowe odpowiedzi.

Muszę powiedzieć:

JAK SIĘ NAZYWAM

JAKI MAM KOLOR WŁOSÓW

IŁE MAM LAT

GDZIE SIĘ ZNAJDUJĘ

W JAKIM NASTROJU DZISIAJ JESTEM

CO SIĘ STAŁO

DLACZEGO POTRZEBUJĘ POMOCY

Dziękuję,  
uratowaliście  
mi życie!



# 14. CZY OD KOMPUTERA MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?



Można. Uzależnić można się od wielu rzeczy. Niektóre z nich są naprawdę groźne dla zdrowia.



## PAPIEROSY

Papierosy produkuje się z rośliny, która nazywa się tytoń. W tytoniu znajduje się nikotyna – podstępna substancja, która powoduje uzależnienie.



## ALKOHOL

Alkohol to substancja, która znajduje się np. w winie czy piwie. Stopniowo niszczy cały organizm człowieka, który jest uzależniony, odbiera mu siły i dobry nastrój.



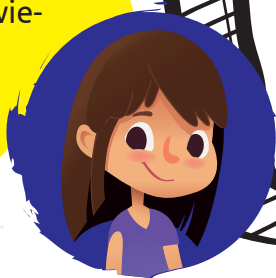
## NARKOTYKI I DOPALACZE

Narkotyki i dopalacze mogą mieć różną formę – np. papierosów lub kolorowych cukierków czy tabletek. Są bardzo trujące i niebezpieczne dla zdrowia.

Dzięki temu, że jestem aktywny, mniej czasu spędzam przed komputerem i telewizorem. Trzymam się z daleka od papierosów, bo to trucizna. Nie lubię również, gdy w mojej obecności ktoś pije alkohol – on również niszczy organizm. Lubię być zdrowy!

Papierosy, alkohol i narkotyki niszczą mózg i cały organizm. Mogą być przyczyną wielu groźnych chorób.

Nigdy nie bierz niczego od nieznanymi osób. Zawsze możesz powiedzieć NIE!



**UZALEŻNIENIE – INACZEJ NAŁÓG.** To taki stan, w którym bardzo trudno przestać regularnie używać np. groźnych substancji (nikotyny, alkoholu, narkotyków). Uzależnienie często prowadzi do ciężkich chorób. Jeśli ktoś chce skończyć z uzależnieniem, zwykle potrzebuje pomocy specjalisty.



## PAMIĘTAJ

Gdy ktoś Cię namawia do tego, czego nie chcesz, możesz powiedzieć:

- ✓ NIE CHCĘ TEGO
- ✓ TO JEST DLA MNIE ZŁE
- ✓ MUSZĘ JUŻ IŚĆ
- ✓ IDĘ POGRAĆ, POBIEGAĆ ITP.
- ✓ MAM CIEKAWSZE RZECZY DO ROBIENIA

Nie czekaj na odpowiedź, tylko oddal się w bezpieczne miejsce – najlepiej tam, gdzie są inni ludzie. Powiedz o wszystkim dorosłym.

## UZALEŻNIENIE OD TELEFONU I KOMPUTERA

Zdarza się, że dzieci już w twoim wieku uzależniają się od telefonu komórkowego czy komputera. Pamiętaj, to tylko urządzenia. Mogą być bardzo przydatne, ale nigdy nie zastąpią koleżanki, kolegi, rodziny i znajomych.

## JAK MĄDRZE KORZYSTAĆ Z TELEFONU CZY KOMPUTERA

- ✓ USTAL Z RODZICAMI, JAK DŁUGO MOŻESZ KAŻDEGO DNIA KORZYSTAĆ Z TYCH URZĄDZEŃ.
- ✓ PAMIĘTAJ, ŻE IM KRÓCEJ, TYM LEPIEJ.
- ✓ NIE UŻYWAJ KOMPUTERA I TELEFONU PRZED SPANIEM. DZIĘKI TEMU SPOKOJNIE ZAŚNIESZ.
- ✓ NIE NOŚ TELEFONU CAŁY CZAS PRZY SOBIE.

## SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Kiedy nie możesz grać albo oglądać czegoś na komputerze lub telefonie i często z tego powodu:

- ✓ DENERWUJESZ SIĘ, JESTEŚ ZŁY,
- ✓ JESTEŚ ROZDRAŻNIONY, JESTEŚ SMUTNY,

powiedz o tym rodzicom. To sygnały ostrzegawcze, że być może za dużo czasu poświęcasz tym urządzeniom.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Rozszyfruj kod, a dowiesz się, co jest skutkiem picia alkoholu.



.....

@ # \$ % \$ ^ &

.....

\* ! " / + \_

.....

~ % ? \_

.....

\* { [

**KOD:**

#=H @=C \$=O ^=B \_=K &=Y \*=S !=M ~=B

%=R /=T +=E ?=A "=U >=K {=I [=Ł

## ZABAWA 2.

Kiedy jesteś zdrowy, chętnie grasz w piłkę, tańczysz, śmiejesz się z kolegami. Codziennie dbaj o swoje zdrowie. Wybierz drogę w labiryncie omijając niedobre dla zdrowia przeszkody.



# 15. JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

Pamiętaj o planecie, na której żyjesz. Od jej kondycji zależy Twoje zdrowie i jakość tego, co jesz.



Choć Tobie nie brakuje jedzenia i picia, to są takie miejsca na ziemi, gdzie po wodę do picia trzeba iść wiele kilometrów, a dzieci jedzą tylko jeden posiłek w ciągu dnia. To pierwszy powód, aby nie marnować jedzenia. Kolejny to ochrona naszej planety. Aby wyprodukować mięso, sery, mleko, chleb czy soki, potrzeba dużo wody. Zmarnowana żywność to między innymi zmarnowana woda.

## ZOBACZ, JAK UŁOŻYĆ RZECZY W LODÓWCE

MROŻONE OWOCE  
I WARZYWA, MIĘSO, RYBY,  
GOTOWE POTRAWY



DŻEMY I POWIDŁA,  
WARZYWA W SŁOIKACH,  
GOTOWE POTRAWY



BIAŁY SER, ŻÓŁTY SER,  
TWAROŻEK, KAWAŁKI  
WĘDLINY, MLEKO, KEFIR  
MASŁO I JOGURTY



ŚWIEŻE MIĘSO I RYBY

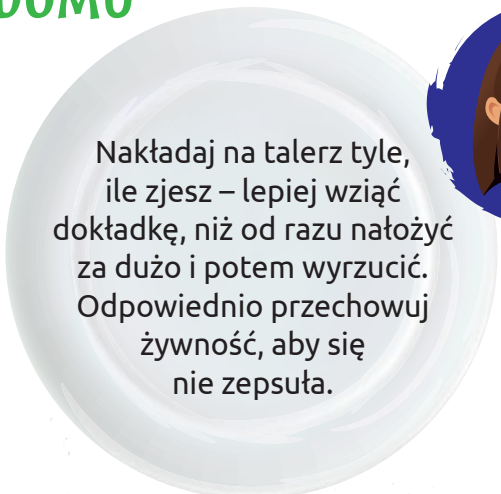


WARZYWA I OWOCE

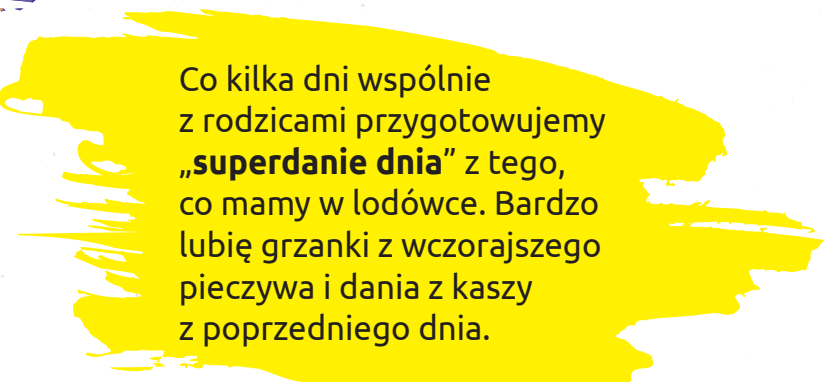


NAPOJE, MASŁO, OLEJ  
SŁOIKI Z PRZETWORAMI,  
CHRZAN, SOKI W KARTONACH,  
BUTELKI Z SOSAMI, JAJKA

## W DOMU



Nakładaj na talerz tyle, ile zjesz – lepiej wziąć dokładkę, niż od razu nałożyć za dużo i potem wyrzucić. Odpowiednio przechowuj żywność, aby się nie zepsuła.



Co kilka dni wspólnie z rodzicami przygotowujemy „**superdanie dnia**” z tego, co mamy w lodówce. Bardzo lubię grzanki z wczorajszego pieczywa i dania z kaszy z poprzedniego dnia.

## W SZKOLE

ZJADAJ DRUGIE ŚNIADANIE, KTÓRE PRZYNOSISZ Z DOMU.

DZIEL SIĘ POSIŁKIEM – JEŚLI DO SZKOŁY ZABRAŁEŚ ZA DUŻO JEDZENIA, NIE WYRZUCAJ GO DO KOSZA, TYLKO SPYTAJ KOLEGÓW LUB KOLEŻANKI, CZY MAJĄ OCHOTĘ ZJEŚĆ KANAPKĘ LUB OWOC.



## W SKLEPIE

WSPÓLNIE Z RODZICAMI LUB OPIEKUNAMI PLANUJ, CO MACIE KUPIĆ – NAJLEPIEJ ZRÓBCIE LISTĘ ZAKUPÓW.

NIE RÓBCIE ZAKUPÓW, GDY JESTEŚCIE GŁODNI – WTEDY NA PEWNO KUPICIE WIĘCEJ NIŻ POTRZEBUJECIE.

Czy wiesz, że w niektórych miastach są miejsca, gdzie możesz podzielić się żywnością, którą masz np. po świętach, już jej nie zjesz, a która jeszcze nadaje się do jedzenia? Poproś rodziców, by sprawdzili, czy w Twoim mieście też jest takie miejsce.

### CZY WIESZ, ŻE...



90 L

aby powstała jedna kanapka, potrzeba 90 litrów wody



70 L

aby urosło 1 jabłko, potrzeba 70 litrów wody



300 L

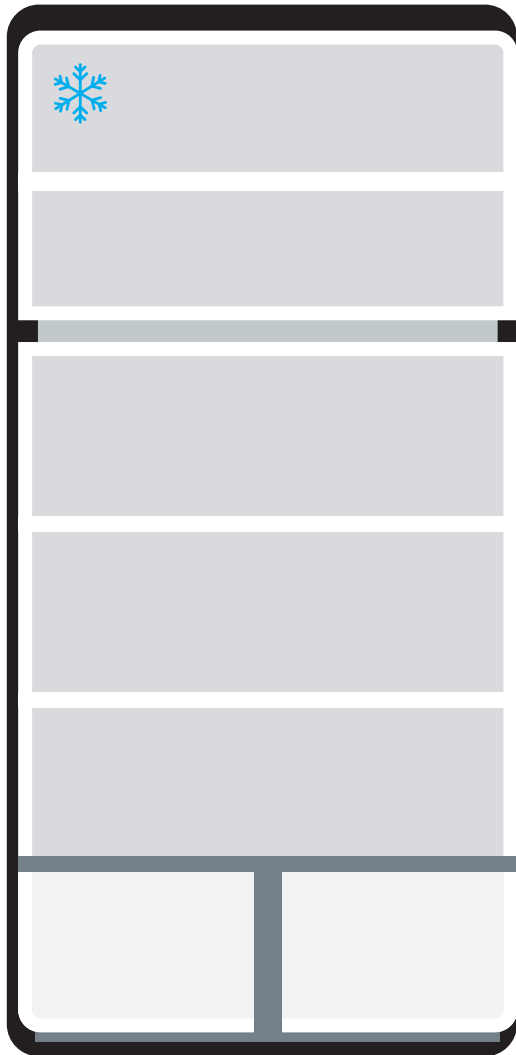
aby wyprodukować 1 kg ziemniaków, potrzeba 300 litrów wody

wg raportu „Nie marnuję jedzenia 2018” Polskiej Federacji Banków Żywności

# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 1.

Zobacz jakie produkty znajdują się poniżej i przyklej je w odpowiednich miejscach w lodówce.



# TERAZ ZAPRASZAMY CIĘ DO WSPÓLNEJ ZABAWY

## ZABAWA 2.

Razem z koleżankami i kolegami przygotujcie plakat pt. „Nie marnujmy jedzenia”. Powieście go w klasie.





# KOCHANE DZIECI,

Zdrowie to największy skarb, jakim został obdarowany człowiek. Oddajemy w Wasze ręce książkę, dzięki której poznacie wiele niezwykłych tajemnic dotyczących Waszych organizmów. Dowiedziecie się, co jest najważniejsze dla Was, abyście росли zdrowo, byli mądre i szczęśliwe.

