

**DRODZY UCZNIOWIE!**  
Witam w specjalnym numerze SZKOLNIACZKA,  
który w całości poświęcony jest tematyce zdrowia w związku z  
obchodzonym na świecie „ŚWIATOWYM DNIEM ZDROWIA”.  
Zapraszam do czytania i dobrej zabawy!



## **KIEDY I DLACZEGO OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA?**

**ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA** obchodzimy co roku - od 1950 r.- w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (skrót WHO). Każdego roku WHO wybiera jeden problem dotyczący zdrowia ludzi, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi. W ten sposób zachęca ludzi w różnym wieku i z różnych państw do wspólnego działania. Efektem podejmowanych działań ma być poprawa stanu zdrowia ludzi na świecie.

Tematem przewodnim w 2021r. jest

**„Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich”**

i jest on związany z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzeniania się koronawirusa. **Nasz świat jest nierówny.**

Niektórzy ludzie są w stanie żyć zdrowiej i mają lepszy dostęp do usług zdrowotnych niż inni - ze względu na warunki, w których się rodzą, rosną, żyją, pracują i starzeją się.

**Jest to nie tylko niesprawiedliwe, ale przede wszystkim można temu zapobiec.**

Źródło: [www.gov.pl/swiatowy-dzien-zdrowia-2021](http://www.gov.pl/swiatowy-dzien-zdrowia-2021); [www.who.int/campaigns/world-health-day/2021](http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2021)

**„Tylko w chorobie ceni się zdrowie”**, mówi jedno z popularnych haseł.

Światowy Dzień Zdrowia jest więc najlepszą okazją do tego, by zadbać o własny organizm. W jaki sposób? Poprzez odpowiednią higienę, dietę i ruch.

**Koronawirus Covid- 19** jest z nami już ponad rok. Zasady bezpieczeństwa na pewno wszyscy dobrze znacie, ale jak to mówią dobrych rad nigdy za wiele, dlatego obejrzyjcie filmiki i posłuchajcie piosenki o „nieznośnym”, ale bardzo groźnym Covid-19:

1. Filmik: COVID-19 <https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvUM>,
2. Śpiewające Brzdące - Przełoń wirusa - <https://www.youtube.com/watch?v=QT-2bnINDx4>
3. Bajka o COVID- 19: [https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny to najlepszy sposób ochrony przed chorobami zakaźnymi.



Unikaj przytulania, całowania i uścisków dłoni podczas powitań.

Jeżeli masz objawy choroby, natychmiast zgłoś się do lekarza.



Wyrzucaj chusteczkę do kosza zaraz po jej użyciu.

Jeżeli jesteś chory, zachowuj przynajmniej 1 metr odległości od innych.



Często myj ręce mydłem i wodą.

Zostań w domu.



Zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną, gdy kichasz i kaszlesz.

Połącz rysunki z tekstem w ramkach.

Źródło: książka „Co to jest higiena?”



Żeby nasz organizm był silny, zdrowy i odporny na działanie wirusów musimy dobrze się odżywiać. Co to znaczy?

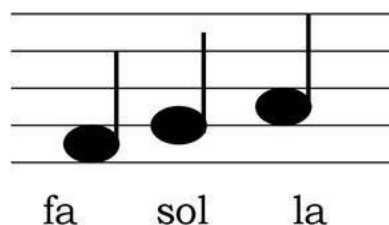
To znaczy tak, żeby dostarczyć mu wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Jakie to są składniki dowiesz się rozwiązując łamigłówki, które znajdziesz na stronie: [Lamiglowki-owocowo-warzywne-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-wczesnoszkolnym](#).

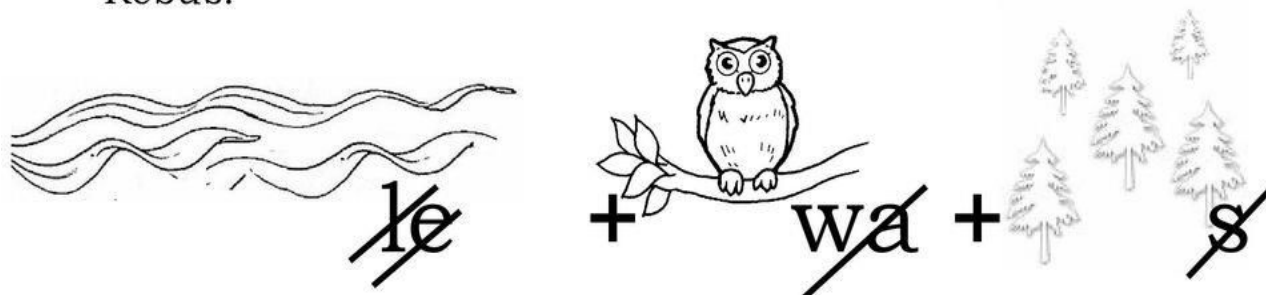
Oto jedna z nich:

### Muzykalne warzywo - odgadnij i narysuj

Nie jest skoczkiem,  
ma tyczkę,  
przerośnie ogrodniczkę.  
Zdobi działki, ogródki,  
w nazwie ma trzy nutki.



Rebus:



Zasady zdrowego żywienia i stylu życia przedstawia  
**PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY.**  
Warto się z nimi zapoznać i na stałe już zaprzyjaźnić!



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i jak najkrótsze przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na sprawność intelektualną, fizyczną i zdrowie w dorosłym życiu.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do dzieci i młodzieży (4–18 lat).

### JAK ROZUMIEĆ I CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.



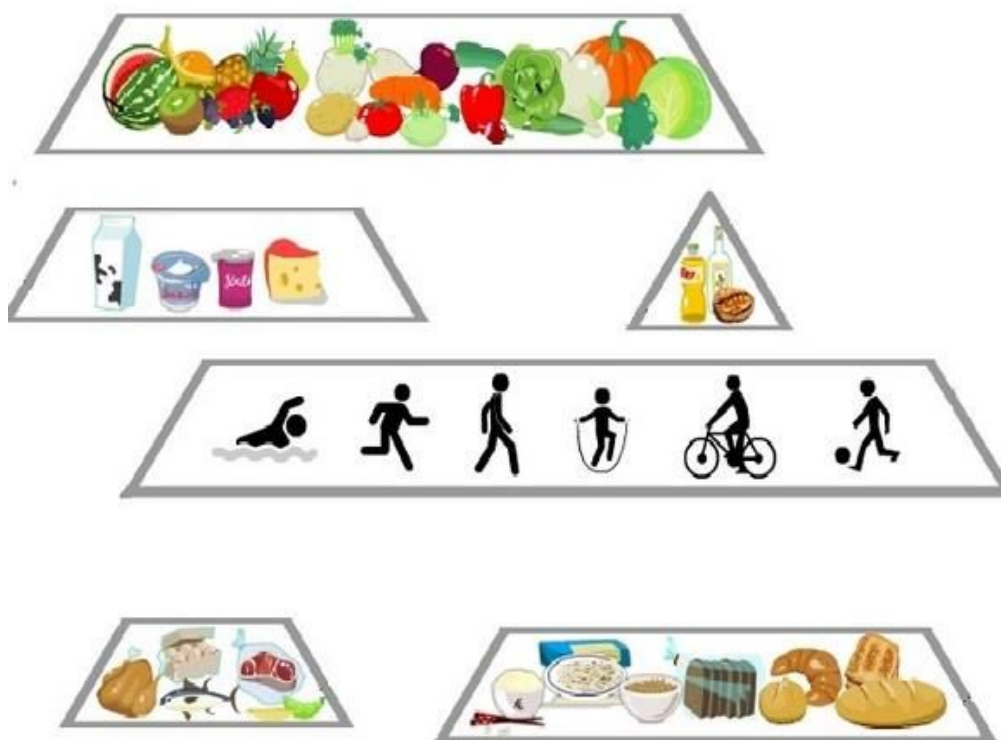
Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Źródło: [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)

## ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij, co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.

Wytnij i ulóż piramidę zdrowia według wzoru.



Źródło: ncez.pl

**Na zakończenie zachęcam do rozwiązania quizu o zdrowym odżywianiu, który znajdziecie na stronie: <https://tuaptup.org.pl/wp-content/uploads/2018/11/Quiz-o-zdrowym-odzywianiu.pdf> .**

Po każdym pytaniu znajduje się prawidłowa odpowiedź, a więc sami będziecie mogli sprawdzić swoją wiedzę.

**ŻYCZĘ POWODZENIA ORAZ WYTRWAŁOŚCI I DO ZOBACZENIA W SZKOLE!**