

JUNIOR

ABC ZDROWIA

Humor dla zdrowia

Do Kowalskich przyjechała z wizytą babcia i pyta Pawełka:

- Wnusi, dobrze się chowasz?
- Staram się, ale mama i tak zawsze mnie w końcu znajdzie i wykąpie.

- Synku, przed godziną w szafce były dwa ciastka, teraz jest tylko jedno.
Co się stało?

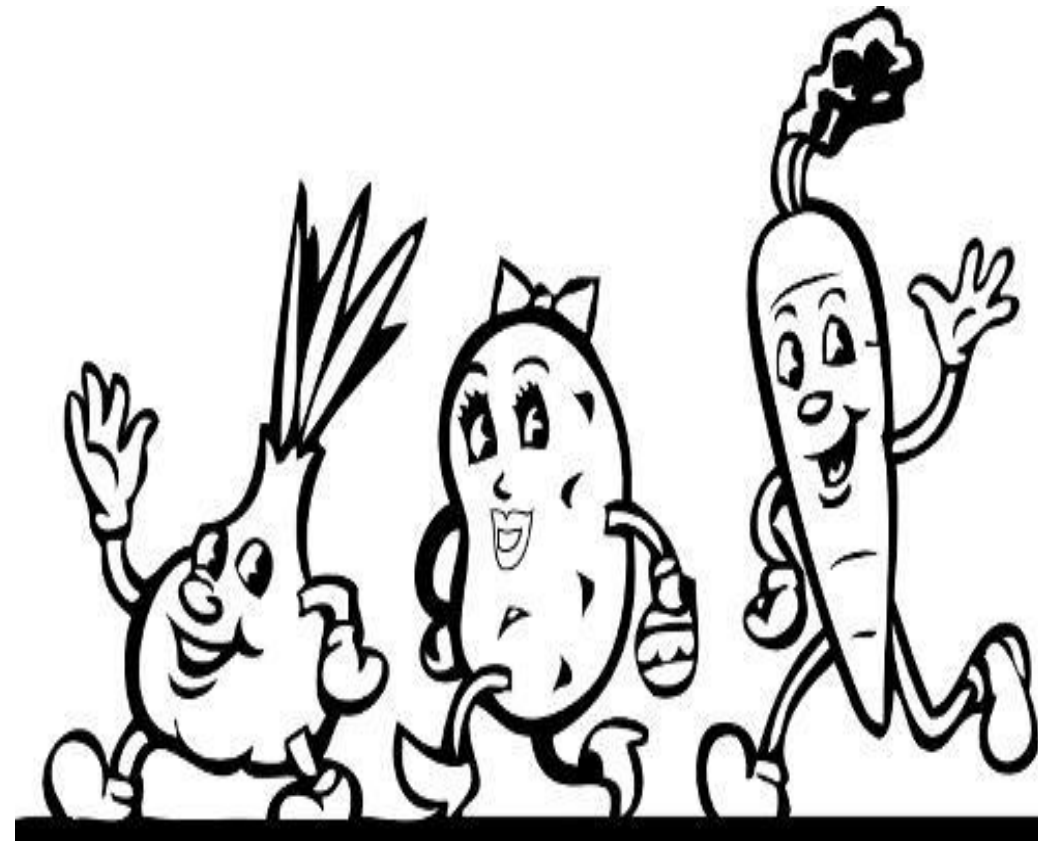
- To nie moja wina. Było ciemno i nie zauważyłem tego drugiego.

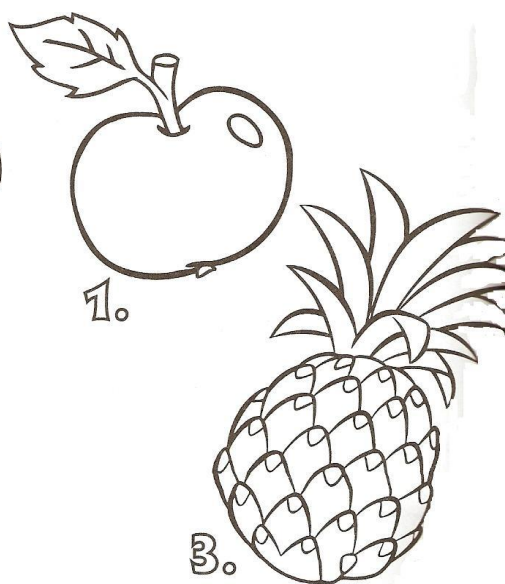
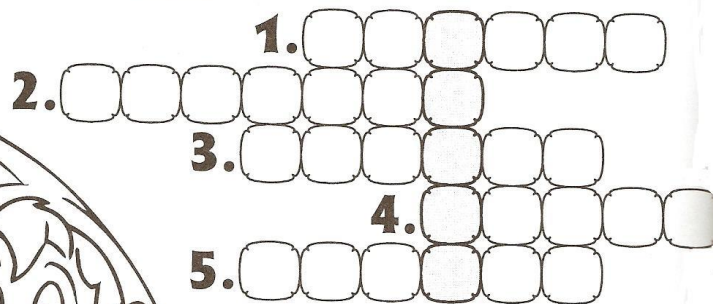
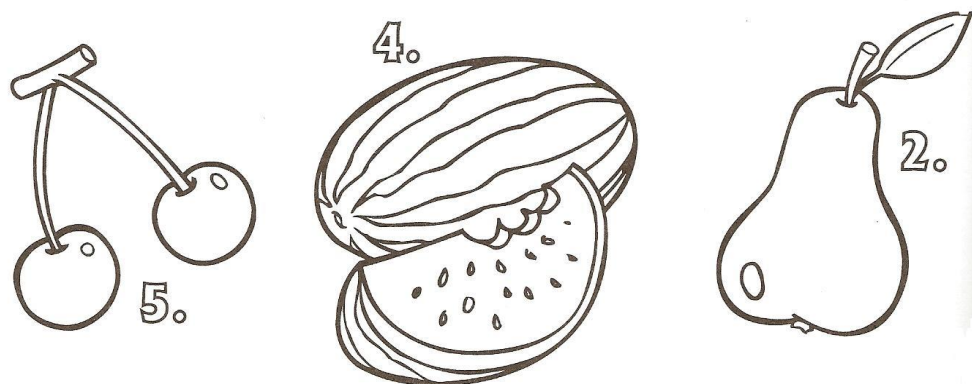
Dwóch chłopców rozmawia w szkole:

- Mój tata pływa w marynarce - chwali się pierwszy.
- A mój w kąpielówkach - odpowiada drugi.

Zespół redakcyjny:

Alina Kąkol, Magdalena Bojarska, Małgorzata Łasisz.





Wpisz do diagramu nazwy owoców pokazanych na obrazkach i odczytaj hasło.



„Recepta na zdrowie” – Julian Tuwim

Pierwsza rzecz – to wstawać rano.

Dwa – kto o krzepkie zdrowie dba, ten się długo myje co dzień.
Mydłem, szczotką w zimnej wodzie, pluska, pryska, parska, rzy.

Trzy – trzyj ręcznikiem suche ciało, żeby aż poczerwieniało.

Spraw mu bracie mocne wciery, aż we krwi poczujesz skry,
raz, dwa, trzy...

Cztery – gdy chcesz czerstwej nabrać cery, żywym, bystrym być
jak rteć, wiedz, że robią to spacerzy. A codziennie rano:

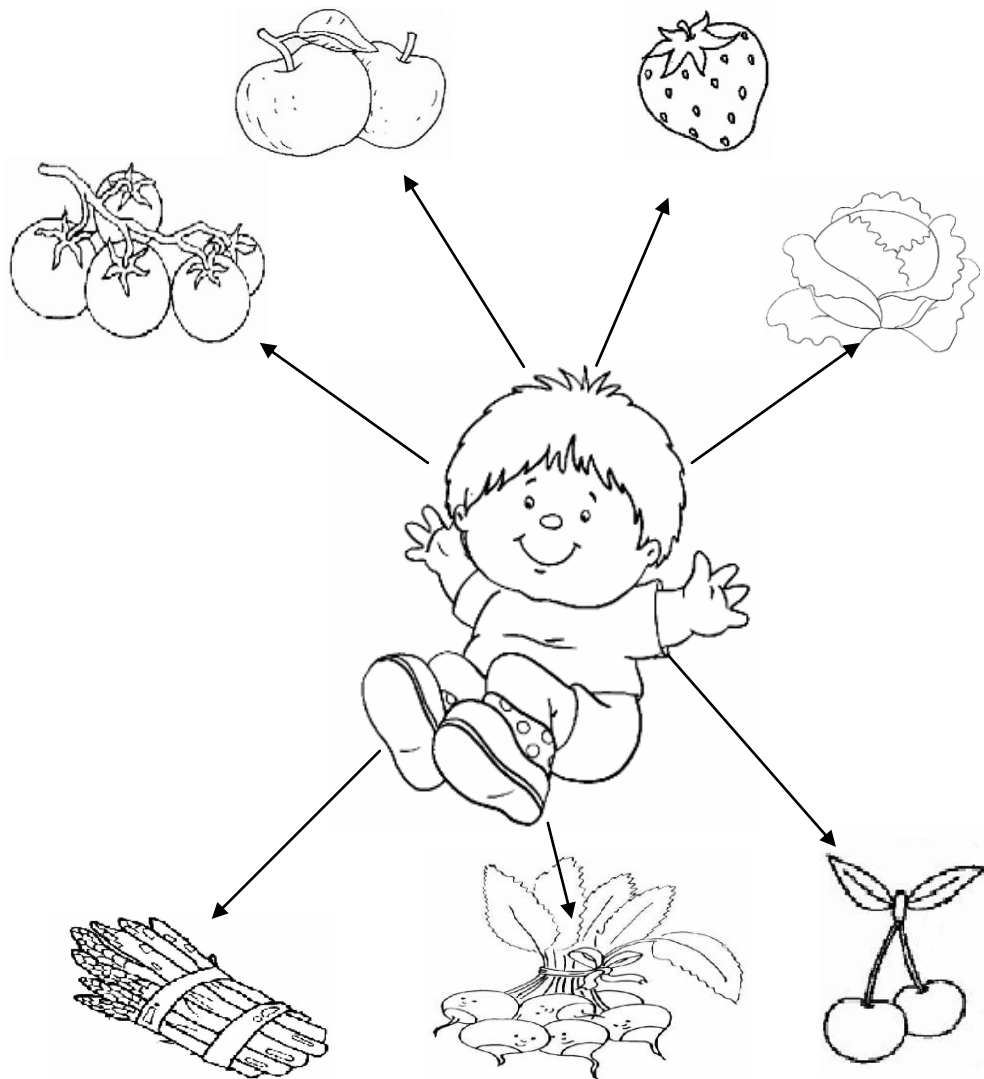
Pięć – musisz się gimnastykować, ciało w ruch rytmiczny
wprowadź,

ćwicz je prężnie i miarowo, bo to pięknie, bo to zdrowo.

A dopiero potem...

Sześć – jeść

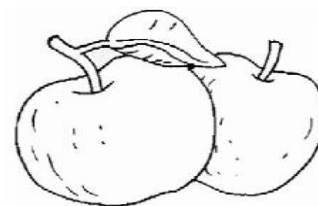
Aby dzieci zdrowo rosły i były uśmiechnięte,
muszą codziennie jeść owoce i warzywa.



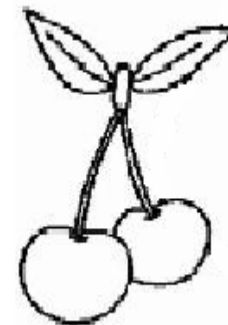
Smaczne zagadki – jakie to owoce

pokoloruj obrazki.

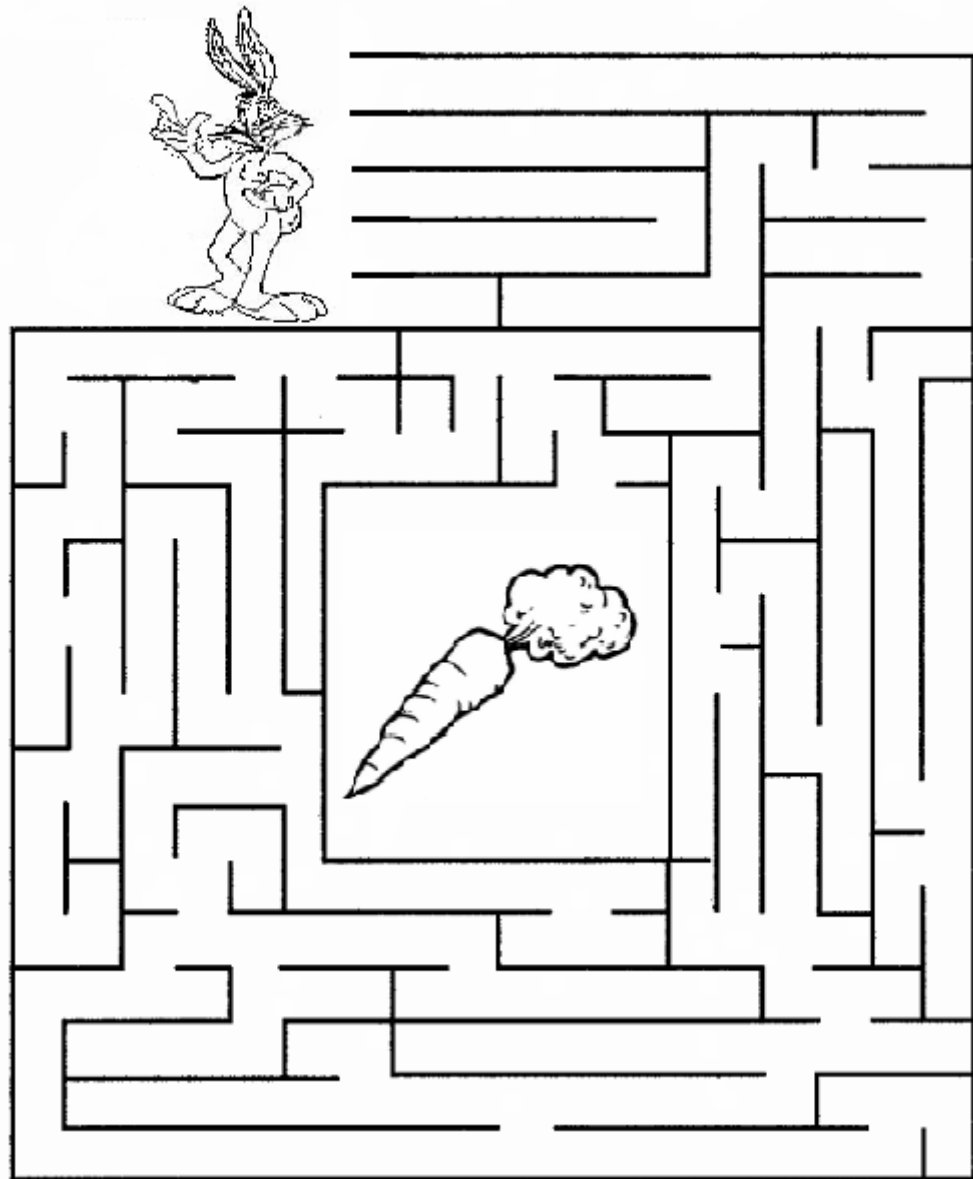
Niedaleko od drzewa pada,
każdy je z ochotą zjada.
Okrągłutkie i rumiane,
W szarlotce podawane.



Czerwieni się ze wstydu.
Dojrzewa na słońcu.
Wśród zielonych listków
Wisi na ogonku.

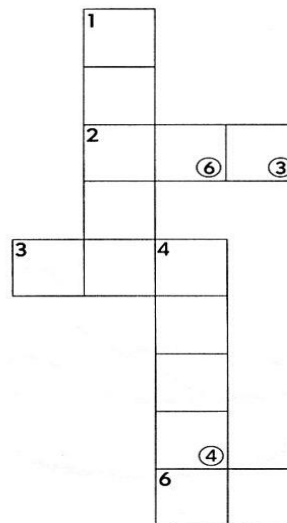


Pomóż odnaleźć Bugsowi drogę do marchewki.



PRZY ŚNIADANIU

Rozwiąż krzyżówkę. Po przepisaniu liter z pól oznaczonych cyfrą w kółku dowiesz się, jakie owoce jadły dzieci na drugie śniadanie. Narysuj je w ramce.



1. SMARUJESZ NIM CHLEB.
2. BIAŁY, ŻÓŁTY, TOPIONY.
3. WYCIŚNIĘTY Z OWOCÓW.
4. PIJESZ Z NIEGO MLEKO.
5. BRĄZOWY PROSZEK DODAWANY DO MLEKA.
6. DLA DZIECI — ZBOŻOWA, DLA DOROSŁYCH — CZARNA.
7. PIECZYWO W KSZTAŁCIE KAWAŁKA KSIĘŻYCA.
8. NA MIĘKKO, NA TWARDO, SADZONE.
9. CHRUPIĄCA, NA ŚNIADANIE.
10. BIAŁY NAPÓJ.

