



Humor dla zdrowia

Grzesiek wraca ze szkoły. Już od progu woła:

- Mamo! Dzisiaj na zajęciach tylko ja odpowiedziałem pani na pytanie!
- A o co pytała?
- Kto nie odrobił lekcji.

Przed klasówką:

- Mam nadzieję, że dzisiaj nikogo nie przyłapię na ściąganiu!
- My również, proszę pani!

Lekcja polskiego. Pani pyta:

- Kaziu, kiedy używamy dużych liter?
- Wtedy, kiedy mamy słaby wzrok.

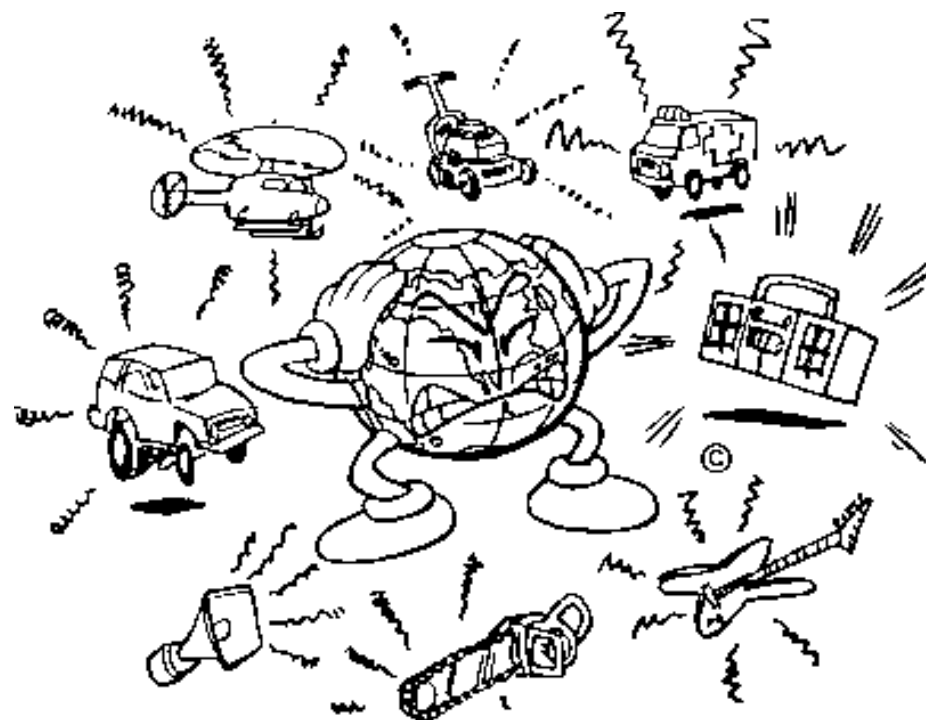
Pani pyta Jasia:

- Jasiu, jaki to czas - wszystkie dzieci śpią?
- Noc, proszę pani.

Zespół redakcyjny:

Alina Kąkol, Magdalena Bojarska, Małgorzata Łasisz.

JUNIOR ABC ZDROWIA



HAŁASOWI POWIEDZ STOP!

Dzieci wyróżnione w konkursie „Mój pomysł na zabawę bez hałasu”

1. Dominika Lis 1d,
2. Asia Bielecka 2b,
3. Ola Stefanowicz 2b,
4. Amelia Głuszcak 3a,
5. Weronika Porzezińska 3a,
6. Karolina Nasiłowska 3a,
7. Mikołaj Głuchowski 3a.



Propozycje zabaw:

„Król Ciszy”

Dzieci siedzą w kole w siadzie skrzyżnym. W środku koła zasiada „Król Ciszy”. Jego zadaniem jest przyjrzeć się, kto prościutko i cicho siedzi, a wtedy wybrać kogoś i paluszkami przywołać go do siebie. Osoba ta powinna cichutko podejść i położyć rękę na głowie króla. Król, jeśli zauważy, że zbyt głośno to dziecko się zbliża, gestem ręki może je wrócić na miejsce i wybrać kogoś innego.

„Głuchy telefon”

Dzieci siadają w rzędzie. Pierwsze dziecko wymyśla słowo, które mówi „na ucho” dziecku siedzącemu obok. Wszystkie dzieci w taki sam sposób przekazują następnej osobie to, co zrozumiały. I tak do ostatniego dziecka, które powtarza głośno to co usłyszało.

„Impuls”

Uczestnicy zabawy siadają w kręgu. Każdy z uczestników kładzie przed sobą dłonie tak, aby prawa dłoń zachodziła na lewą dłoń dziecka siedzącego obok. Jedno dziecko „puszcza impuls”. „Impuls” wędruje zawsze w prawą stronę.

„Gra w 5 kamyków”

Na podłodze układamy 5 kamyków. Podrzucamy jeden kamyk i zanim spadnie, należy z podłogi chwycić drugi i złapać jeszcze pierwszy i tak, aż do piątego. Kto złapie wszystkie bez upadku, ten wygrywa.

„Gra w kapsle”

Każdy zawodnik ustawia na starcie swój kapsel. Na trasie ustawione są przeszkody, które trzeba wyminąć i nie „wylecieć” z trasy.



ŻYCZYMY UDANEJ ZABAWY ☺

Szkodliwy hałas



Hałas to coś, co nam przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu i życiu. Hałas wywołuje ból głowy, nie pozwala się skupić i powoduje ogólne zmęczenie organizmu. Jest też uznawany za czynnik, który zanieczyszcza środowisko. Niestety, postęp kulturowy i postęp techniczny powodują, że przybywa coraz więcej źródeł, z których wydobywa się dźwięk. Jeśli tych dźwięków słyszymy za dużo, zaczynają nas denerwować oraz przyczyniają się do naszego rozdrażnienia. Te drażniące dźwięki nazwano hałasem. Niestety, problem hałasu nie dotyczy tylko i wyłącznie miasta, coraz częściej uskarżają się na hałas również mieszkańcy wsi. Mamy do czynienia z nim zarówno w nocy, jak i w dzień. Hałas komunikacyjny rośnie z roku na rok, ale równie niebezpieczny jest hałas szkolny, który sięga nawet do 100 decybeli, a nie powinien przekraczać 40 decybeli.

Zagadka:

Dzieci je mają z obu stron głowy.
Z obu stron łowią dźwięki rozmowy.
A zając ma je wyżej i chętnie nimi strzyże.

Wpisz odpowiedź

Podkreśl te hasła, które mówią, jaki jest szkodliwy wpływ hałasu na nasze zdrowie:

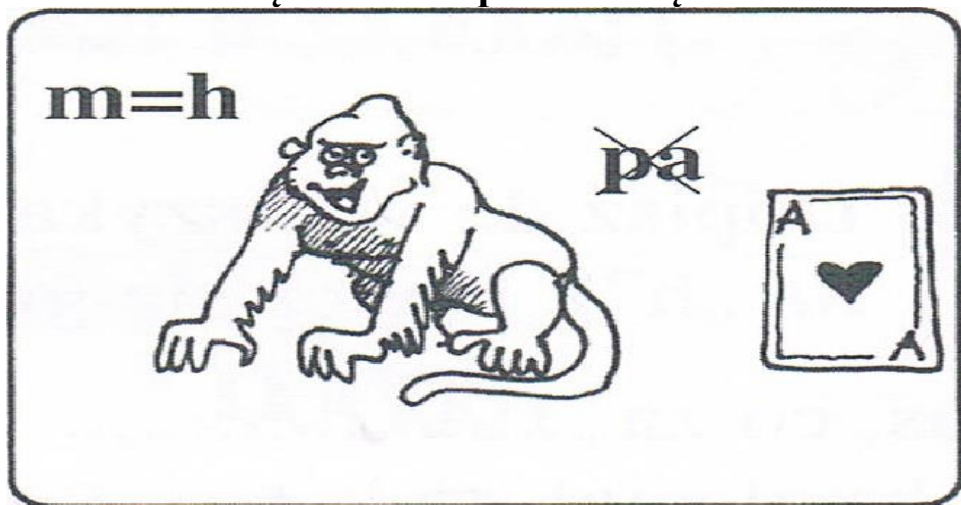
- pomaga w nauce,
- wywołuje bóle głowy,
- jest przyjemny,
- powoduje stany przemęczenia, rozdrażnienia, zdenerwowania,
- pozwala odpocząć i zrelaksować się,
- utrudnia przyswajanie wiadomości, zapamiętywanie,
- wpływa na złe samopoczucie,
- pomaga zasnąć,
- uszkadza system nerwowy

Ułóż zdanie z rozsypanki sylabowej:

HA, DZI, WIU ŁAS, SZKO, ZDRO.

.....

Rozwiąż rebus. Wpisz rozwiązanie.



.....

Pokoloruj tylko te wyrazy, które kojarzą się z hałasem.

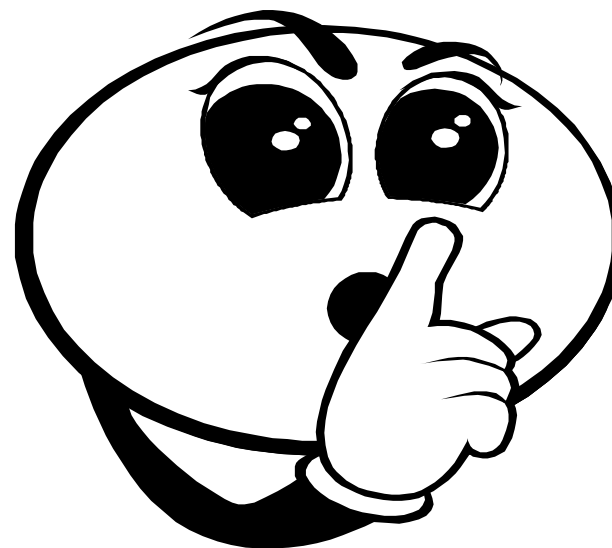
harmider Hania herbata

hak wrzask tulipan

huk krzyk helikopter

Zadbajmy o siebie, pokochajmy ciszę:

- rozmawiajmy zamiast krzyczeć do siebie;
- usiądźmy w czytelni, przeczytajmy coś ciekawego;
 - spacerujmy zamiast biegać;
 - zjedźmy w spokoju drugie śniadanie;
- bawmy się w grupach, wykorzystując zabawy, które lubimy: „karteczki”, „pchelki” itp.



Ballada o ciszy

Delikatnie pieści uszy
Łatwiej chyba jest się wzruszyć
Prostym szmerem i szelestem
I jak mrówka mówi wierszem
Świat się jawi jeszcze większy
Obraz staje się ostrzejszy
I dostrzegasz w cieniu powiek
Jak rozjaśnia ci się w głowie

Z ciszy wiele masz profitów
Cisza nam pomaga w życiu
Więc ją szanuj nie od święta
Co dzień o niej racz pamiętać
Przytłum radia ryk namiętny
Niech nie idzie wszystkim w pięty
Nie ogłupiaj dookoła
Ciszej! Słyszysz?- echo woła



Oblicz.

$90+1=.....$	t	$25+4=.....$	h	$29-1=.....$	ó
$48-5=.....$	j	$54-4=.....$	s	$51+2=.....$	o
$71+7=.....$	g	$39-2=.....$	ł	$49-8=.....$	m
$44+4=.....$	a	$61+4=.....$	w	$38-6=.....$	r

Wpisz litery w okienka. Odczytaj hasło i zapisz je.

29	48	37	48	50		91	53		41	28	43

65	32	28	78

.....

Rozwiąż krzyżówkę - z liter w zaznaczonych polach ulóż hasło i wpisz je w ramkę pod krzyżówką.

1. Brak dźwięku.
2. Narząd słuchu.
3. Cicha mowa.
4. Dokuczliwy dźwięk.
5. Osłona zabezpieczająca.
6. Statek latający.
7. Wrażenie słuchowe.

1	4						
2	3						
3							
4	5		2				
5							
6	1						
7							

HASŁO:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

zmysł odbierający wrażenia dźwiękowe, należy go koniecznie chronić.

Pokoloruj i zapamiętaj hasła.

GDY CHCESZ DOBRZE SŁYSZEĆ
SZANUJ SPOKÓJ I CISZĘ

W CISZY KAŻDEGO USŁYSZYSZ

HAŁAS SZKODZI ZDROWIU