



JUNIOR

ABC ZDROWIA

Humor dla zdrowia

Jasio zza drzwi łazienki woła do mamy:

- Mamo! Jaką koszulkę mam dzisiaj włożyć?
- Z krótkim rękawkiem, a czemu pytasz?
- Bo nie wiem, dokąd mam umyć ręce...

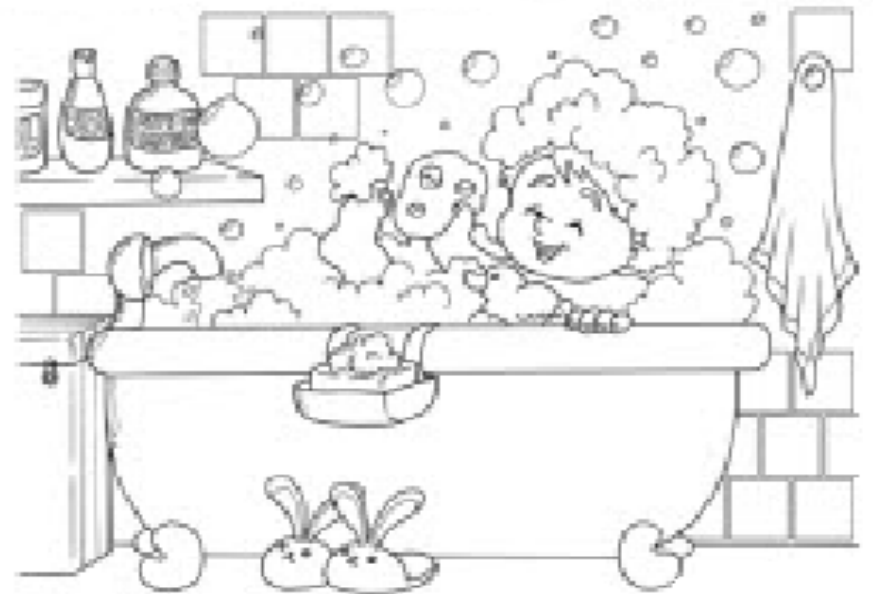
- Mamo, ile jest pasty do zębów w tubie?
- Nie mam pojęcia, syneczku.
- A ja wiem! Od telewizora do kanapy!

Jasio przychodzi do domu. Mama pyta:

- Dlaczego masz takie brudne ręce?
- Bo bawiłem się w piaskownicy!
- Ale dlaczego masz czyste palce?
- Bo gwizdałem na psa!

Zespół redakcyjny:

Alina Kąkol, Magdalena Bojarska, Edyta Laszuk.



ŻYJ HIGIENICZNIE !

HIGIENA

Kto chce zawsze zdrowy być, musi często ręce myć.

Woda z kranu oraz mydło na zarazki to straszycło.

Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko trochę chcieć,
Zawsze po jedzeniu myć, by bakteriom nie dać żyć.

Zakatarzony nosek nie wygląda ślicznie.

Sięgnij wtedy szybko po chustki higieniczne.

Niech każdy tej rady posłucha: ważna jest higiena ucha.

Kto z nas chce czyściochem być, musi uszy co dzień myć.

O paznokciach nie zapomnij teraz, bo bywają brudne nieraz.
Nożyczki ze świetnym skutkiem pomogą, by stały się krótkie.

Pucuj gąbką, byle śmiało, plecy, brzusek, całe ciało.

Być brudasem nie wypada, częsta kąpiel- dobra rada.

Czystość jest dziś w wielkiej modzie, zmieniaj więc
bieliznę co dzień.

Przyjacielu, nie bądź leniem, myj owoce przed jedzeniem.
Gdy tak robisz, jesteś zuch, w dodatku nie boli cię brzuch.

Po posiłku nie trać czasu, myj naczynia bez grymasów.
Przestrzegaj tego niezmiennie, będzie ci bardzo przyjemnie.

Nie potrzeba wiele trudu, by pozbyć się z domu brudu.

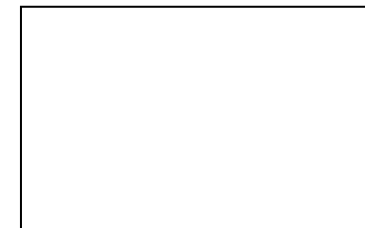
Mop podłogę powyciera, a ściereczka kurz pozbiera.

Każde dziecko ci to powie, ruch i czystość, odpoczynek,
Jabłko, jogurt, moc jarzynek, rolki, sanki, narty, mróz,
Dbaj o zdrowie swe i już!

**Rozwiąż zagadki i napisz ich rozwiązanie.
W okienkach obok narysuj obrazki ilustrujące zapisane
przez Ciebie rozwiązanie.**

Jestem w łazience,
wycierasz mną ręce.

.....



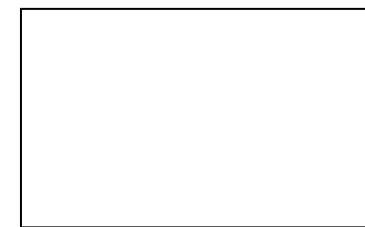
Na głowie robi porządek.
Powinien być zawsze czysty.
Chociaż zębów ma rządęk,
nie bywa u dentysty.

.....



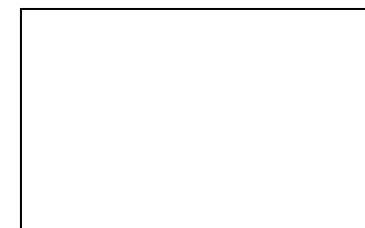
Co to jest, na pewno wiesz,
najeżona jest jak jeż.
Lecz nikogo nie kłuje,
tylko zęby szoruje.

.....



Burzy się i pieni,
Stasia wnet odmieni.

.....



Pokoloruj tylko prawidłowe zdania.

Myję ręce...

zawsze przed jedzeniem.	tylko, gdy mama mi każe.
tylko w niedzielę.	zawsze po przyjściu ze szkoły.
po wyjściu z toalety.	tylko przed snem.
zawsze po powrocie z podwórka.	gdy przychodzą goście.

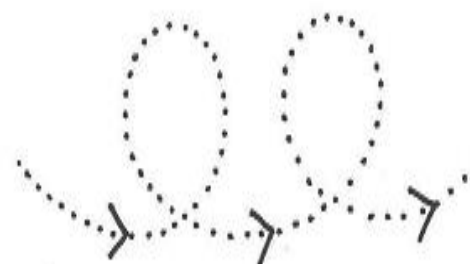
Ułóż zdanie z rozsypanki wyrazowej:

SWOJE	CODZIENNIE	NIE	TRZEBA
CIAŁO	ŻEBY	PIELĘGNOWAĆ.	CHOROWAĆ,

.....

.....

JAK DBAĆ O ZĘBY ?




Jak myję zęby?


Połącz kropeczki, a dowiesz się, jakimi ruchami szczoteczki najlepiej myć zęby. Teraz proszę weź szczoteczkę i poprowadź ją po pętelkach. Powtarzaj delikatnie ten ruch "małych kółeczek" szczoteczką w buzi, przy każdym myciu zębów.


Pokoloruj szczoteczkę na Twój ulubiony kolor!



Kiedy myję zęby?

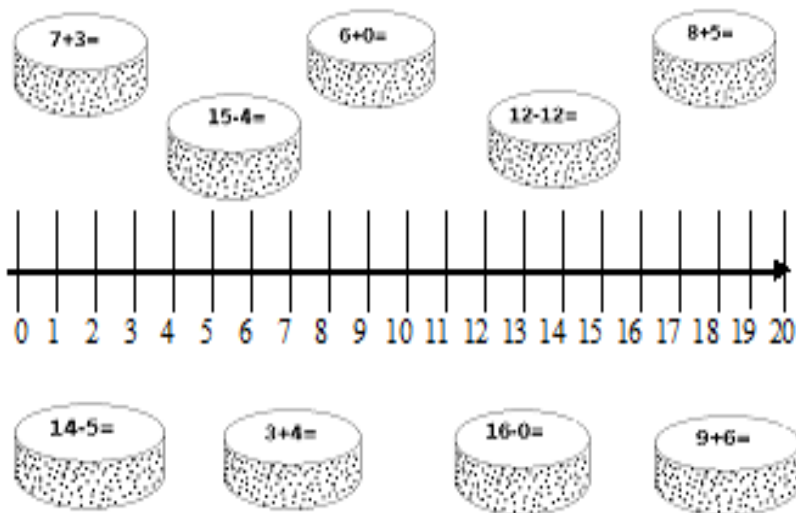
Kiedy wstaje 

Przed pójściem do 

Po każdym 

i po 

Wykonaj działania i połącz gąbki z odpowiednim miejscem osi liczbowej.



Wykonaj obliczenia. Uporządkuj wyniki rosnąco i odczytaj hasło.

$9 - 7 = \dots\dots$ CZ $19 - 9 = \dots\dots$ K $1 + 3 + 3 = \dots\dots$ T

$7 - 6 = \dots\dots$ SZ $7 + 3 + 3 = \dots\dots$ A $15 - 5 - 4 = \dots\dots$ O

liczby						
litery						

UŚMIECH TADKA

Ułóż rozsypane obrazki w historyjkę.

Tadek bierze udział w konkursie. Chciałby ułożyć wesołą historyjkę o myciu zębów, ale wiatr zrobił mu psikus i rozsypały się obrazki, które namalował. Pomóż Tadekowi ułożyć je w kolejności. Narysuj cyferki obok kolejnych obrazków, a potem opowiedz historyjkę.

