



Humor dla zdrowia

Na lekcji W-F nauczyciel poleca uczniom ćwiczyć rowerek.

Pan pyta się Jasia:

- Dlaczego nie ćwiczysz?
- Bo jadę z górki.

Przed klasówką:

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

Zespół redakcyjny: Alina Kąkol, Magdalena Bojarska.

JUNIOR

ABC ZDROWIA

ŻYJ ZDROWO



BĄDŹ AKTYWNY !

Gimnastyka

autor: Dorota Rozwens

Rozgrzewamy całe ciało,

żeby zwinnie pracowało.

Krótki bieg, a potem marsz

i już więcej werwy masz.

Siady, skłony i podskoki

i wymachy rąk na boki.

Pajacyki, pompki, brzuszki

A nożyce zrobią nóżki.



Zakończona rozgrzeweczka,

teraz przyda się ławeczka,

piłki, szarfy i skakanki –

coś dla każdej koleżanki.

Na materac szybko siup!

Pięknie zgrabny przewrót zrób.

Przy drabinkach poćwicz ładnie,

a gdy całkiem z sił opadniesz,

to wykonaj kilka wdechów –











powolutku, bez pośpiechu.

Gimnastyka, gimnastyka –

chcesz być zdrowy – nie unikaj!

GEOMETRYCZNE DODAWANIE

Rozwiąż działania, pamiętając, że każdej figurze odpowiada jedna cyfra. Aby ułatwić sobie zadanie, poszczególne liczby wpisz do środka każdej figury.

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A  +  +  +  = _____

B  +  +  +  = _____

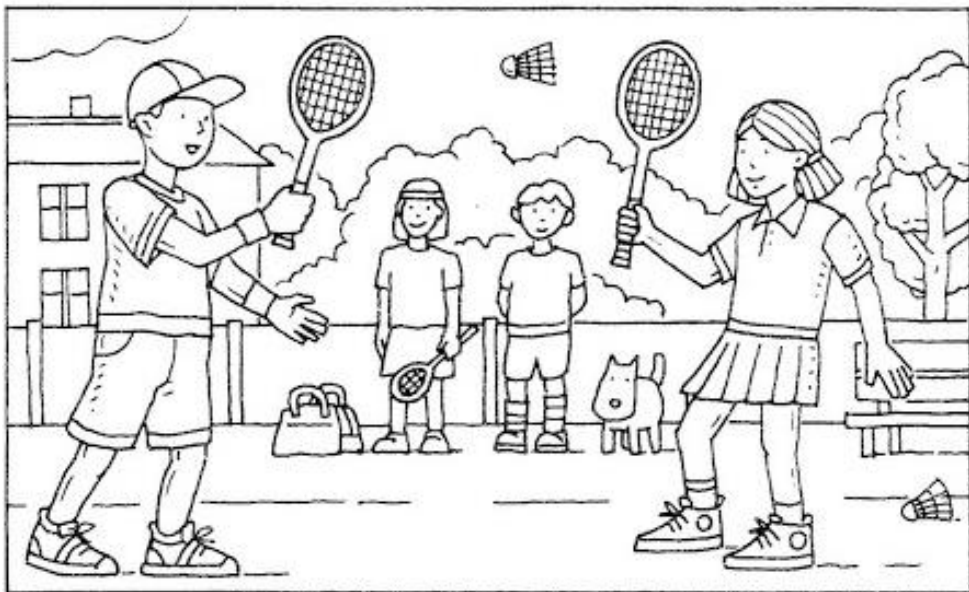
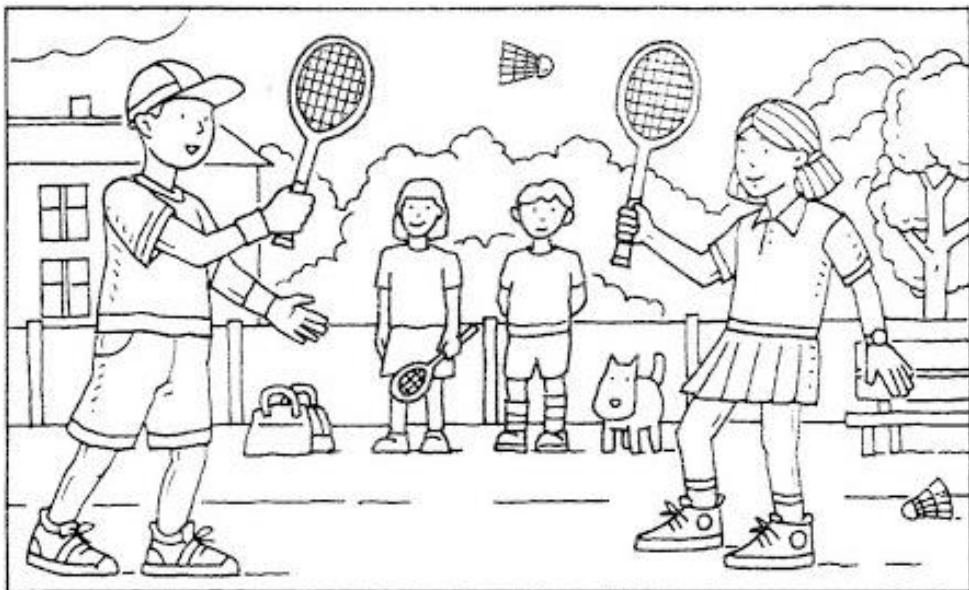
C  +  +  +  = _____

D  +  +  +  = _____

E  +  +  +  = _____

F  +  +  +  = _____

Na rysunkach widzisz Kubę i Kasię, którzy grają w badminton. Na pierwszy rzut oka obydwa obrazki wydają się jednakowe, a jednak różni je 10 szczegółów. Znajdź je.



Z rozsypanych wyrazów ulóż zdania i je zapisz.

.....
.....
jest zdrowia. Uprawianie sportów dla korzystne

.....
.....
kasku. i rolkach jeździć rowerze zawsze w należy Na

.....
.....
ćwiczyć powinno pełnym Nie z brzuchem. się

.....
.....
również hartuje ale wyrabia Sport charakter. ciało

W ciągu wyrazów znajdź ten, który nie pasuje do reszty. Wykreśl go. Następnie zapisz w każdym wierszu nazwę dyscypliny sportowej, do której odnoszą się pozostałe wyrazy.

bramka piłka siodło korki -

ring łuk strzała tarcza -

kimono baletki pas mata -

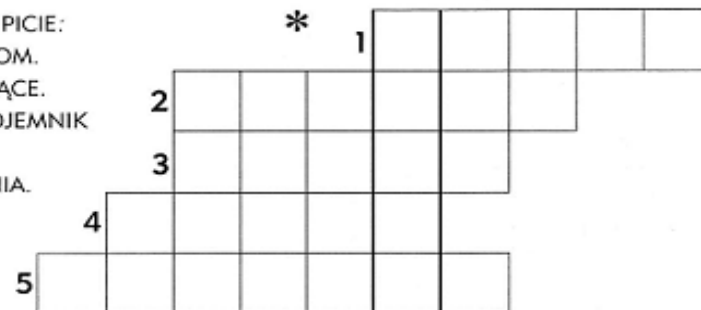
gol czepek basen kraul -

rakieta siatka rower piłeczka -

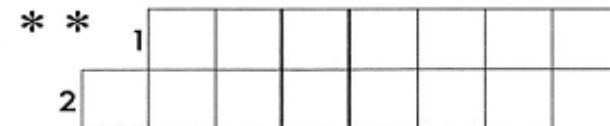
WYPRAWA ZA MIASTO

Po rozwiązaniu krzyżówki dowiesz się, co zorganizowała rodzina państwa Kowalskich.

1. POJEMNIK NA PICIE:
2. PŁÓCIENNY DOM.
3. ZIELONA NA ŁĄCE.
4. METALOWY POJEMNIK NA GAZ DO GOTOWANIA.
5. LAMPKA NA BATERIE.



1. MOŻESZ JE ROZPALIĆ, ABY SIĘ OGRZAĆ.
2. DO ROZPALANIA OGNIA.



1. POŁAMANE GAŁĘZIE.
2. DO PRZYKRYCIA SIĘ.
3. W NIM BAGAŻ NA PLECACH.
4. LETNIA PRZERWA W NAUCE.
5. DWIE ZŁOŻONE KROMKI CHLEBA.
6. LECĄ W GÓRĘ Z OGNISKA.
7. DMUCHANY DO SPANIA.

