

QUIZ O ZDROWIU

1. Witamina C występuje w wielu naturalnych produktach. Najwięcej znajdziesz jej w:
 - a) mleku
 - b) porzeczce
 - c) tranie
2. Żeby zadbać o prawidłowy poziom witaminy D, latem należy:
 - a) dużo przebywać na słońcu
 - b) szukać schronienia w cieniu
 - c) zjadać dużo sezonowych owoców
3. Witaminy dzielą się na:
 - a) słodkie i gorzkie
 - b) rozpuszczalne w tłuszczach i w wodzie
 - c) zdrowe i toksyczne
4. Niedobór witaminy A może powodować:
 - a) senność
 - b) kurzą ślepotę
 - c) nadmierny apetyt
5. Pierwsze śniadanie :
 - a. jest ważne, ponieważ dostarcza energii do działania
 - b. można go nie jeść
 - c. jest ważne tylko w zimie
6. Jak często powinniśmy myć ręce?
 - a. przed jedzeniem i przed snem
 - b. przed jedzeniem, odrabianiem pracy domowej, snem, po wyjściu z toalety
 - c. co pół godziny

7. Dlaczego należy stosować gimnastykę poranną?
- a. bo będziemy prawidłowo funkcjonować przez cały dzień
 - b. bo ćwiczenia te pobudzają mięśnie, uaktywniają pracę płuc i poprawiają krążenie krwi
 - c. bo to dobra zabawa
8. Zabawa jest bezpieczna :
- a. gdy bawimy się w miejscu przypadkowo wybranym
 - b. gdy używamy sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem
 - c. gdy odbywa się w miejscach do tego przeznaczonych
9. Dziennie powinniśmy jeść :
- a. 4 – 5 posiłków
 - b. 2 posiłki
 - c. 3 posiłki
10. Zapobieganie chorobom brudnych rąk polega na:
- a. myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji
 - b. piciu tylko przegotowanego mleka
 - c. spożywaniu witamin
11. Sen dziecka powinien trwać:
- a. 9 – 10 godzin na dobę
 - b. 6 – 9 godzin na dobę
 - c. 10 – 12 godzin na dobę
12. Co jest potrzebne do mycia zębów?
- a. woda, szczoteczka, pasta
 - b. mydło, szczoteczka
 - c. szczoteczka, woda
13. Co jest zdrowe dla zębów?
- a. warzywa
 - b. cukierki
 - c. lizaki
14. Co jest szkodliwe dla zębów?
- a) jogurt
 - b) owoce
 - c) dropsy

KRZYŻÓWKA

(źródło www.profesor.pl)

1. Nadchodzi po jesieni.
2. Tata taty.
3. Można je zrobić z bursztynu, jarzębiny.
4. 12 miesięcy.
5. Ptak, który w nocy nie śpi.
6. Może nim być landrynka lub krówka.
7. Pisziesz nią po tablicy.

				Z	I	M	A	
D	Z	I	A	D	E	K		
		K	O	R	A	L	E	
			R	O	K			
		S	O	W	A			
C	U	K		I	E	R	E	K
	K	R		E	D	A		

ZAGADKI

1. Ja jestem Twój przyjaciel,
Ja ci wypocząć daję.
Przychodzę wraz ze zmierzchem,
Znikam gdy słońce wstaje.
(Sen)

2. Potrzebne jest codziennie,
Gdy przyjdzie zima.
Latem natomiast nas można
W szafach przetrzymywać.
(Ciepłe ubrania)

3. My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochramiamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy.
(Witaminy)

4. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -
W co należy schować nos?
(Chusteczka)

5. Do suchej nitki moknie nieraz,
Gdy po kąpieli ciało wycierasz.
(Ręcznik)

6. Dziurki w niej jak w serze.
Była w morzu na dnie.
Do wanny ją bierzesz,
Bo myć umie ładnie.
(Gąbka)

7. Chociaż mam zęby,
To nic nie jadam,
Tylko splątane
Włosy układam.
(Grzebień)

8. Kolorowa rączka,
Czupryнка "na jeża"
Kiedy z niej korzystam,
To zęby wyszczerzam.

(Szczoteczka do zębów)

9. Spogląda z wysoka
Na kurki, na wannę,
Gdy go używasz -
Udaje fontannę.
(Prysznic)

10. Z kranu srebrną strugą
Biegła długo, długo.
Napełniła pół wanny,
Będzie kąpiel dla Anny.
(Woda)

11. Dwie pomocnice małe
Służą Ci życie całe.
Są pracowite,
A przy tym lubią często być myte.
(Ręce)

12. Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
A i mała szczotka
Chętnie się z nią spotka.
(Pasta do zębów)

13. Jest w łazience niby - miska,
Nad nią wisi ręcznik duży.
O tym wie najmniejsze dziecko,
Że do mycia ona służy.
(Umywalka)

14. Przyjemnie pachnie,
Ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni.
(Mydło)

15. Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa.
(Zęby)