**08.04.2021 J. Gębska**

**Temat: Dbamy o zdrowie**

**O zdrowiu myślimy zwykle wtedy, gdy zaczyna nam go brakować. Nasze zdrowie to nie tylko dobre samopoczucie, o zdrowie musimy zawsze się troszczyć, bo to dar, który łatwo utracić, a nie zawsze da się go odzyskać. Często konsekwencje są nieodwracalne dla naszego życia. Aby być zdrowym przestrzegaj poniższych zasad.**

**Jak dbać o zdrowie**

1. **Jedz regularnie 5 posiłków dziennie**
2. **Jedz różnorodne warzywa i owoce**
3. **Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste**
4. **Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie**
5. **Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych**
6. **Zrezygnuj ze słodkich napojów**
7. **Nie dosalaj potraw**
8. **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie)
9. **Wysypiaj się (aby twój mózg mógł wypocząć)  
   10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.**

**Zachęcam do wykonania plakatu "Dbam o zdrowie". Pracami pochwalicie się gdy wrócimy do szkoły!**