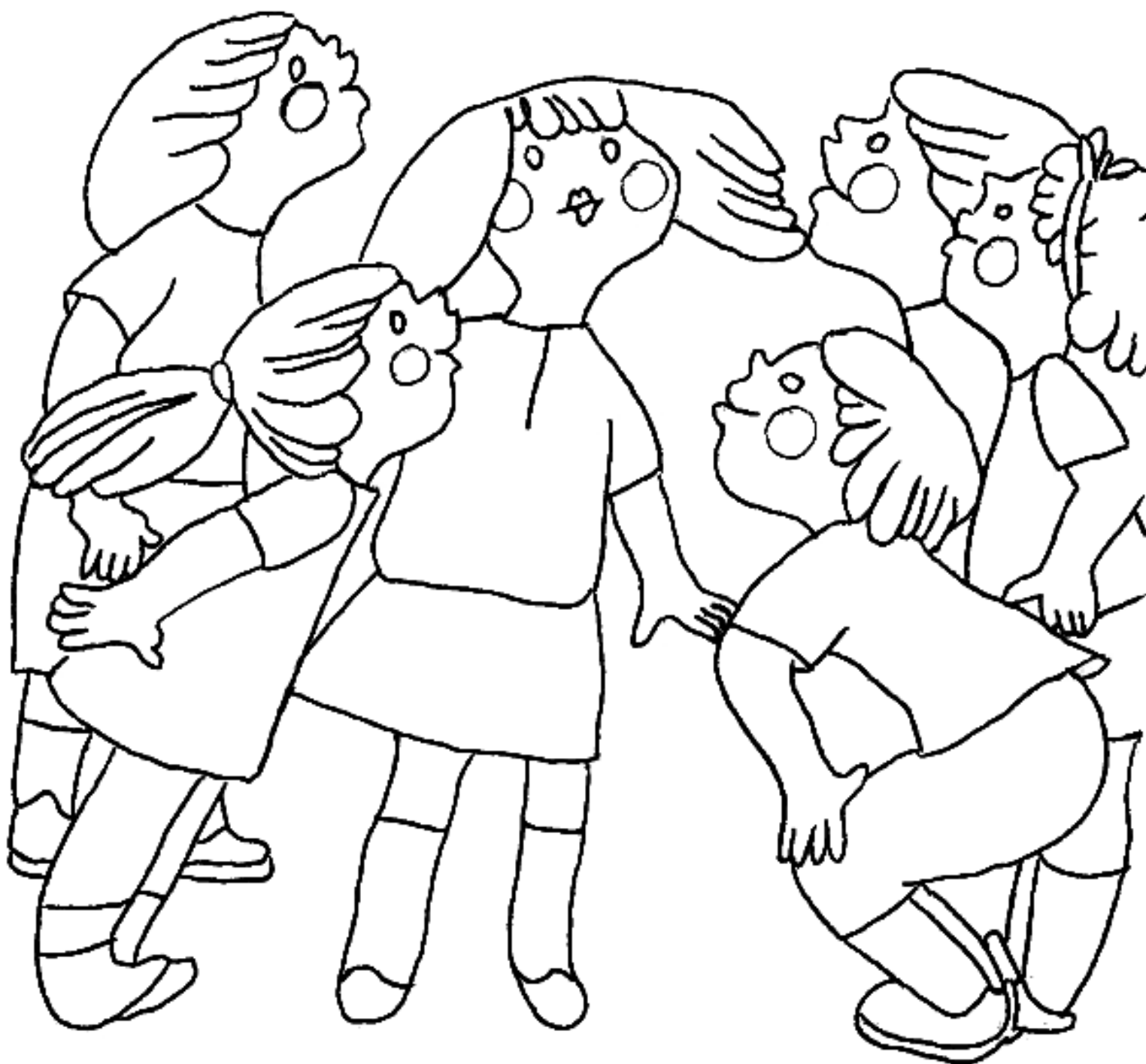


3

JAK SIĘ UCZYĆ
I WYPOCZYWAĆ,
ABY ROSNAĆ
W ZDROWIU?



1

Trzeba się rozruszać.
Poranna gimnastyka
przyspiesza krążenie
krwi w organizmie.



2

Mycie się w letniej
wodzie odświeża i
hartuje.



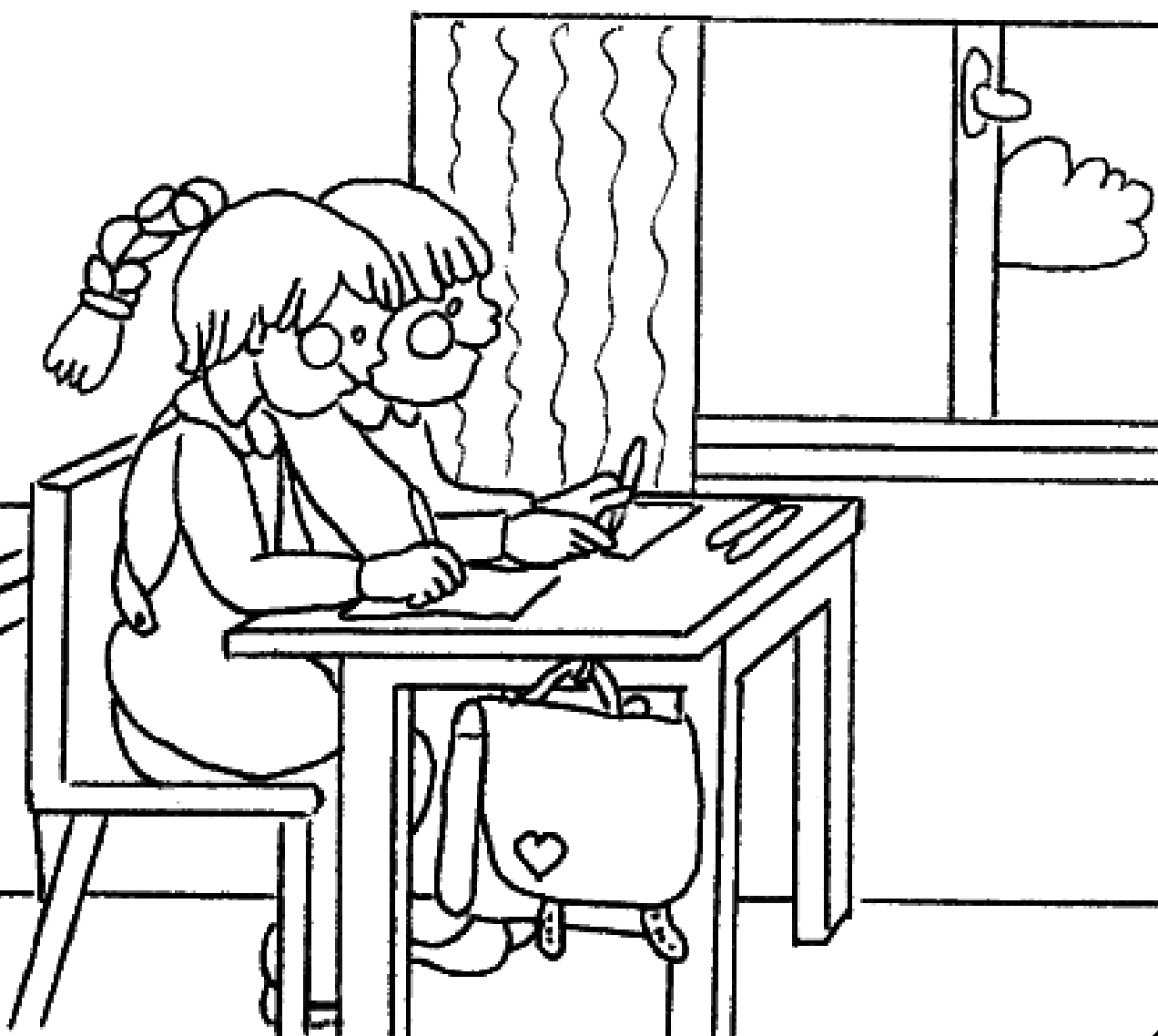
3

Pierwsze śniadanie
konieczne przed
wyjściem z domu
dostarcza energii do
działania i odżywia
nasz umysł.



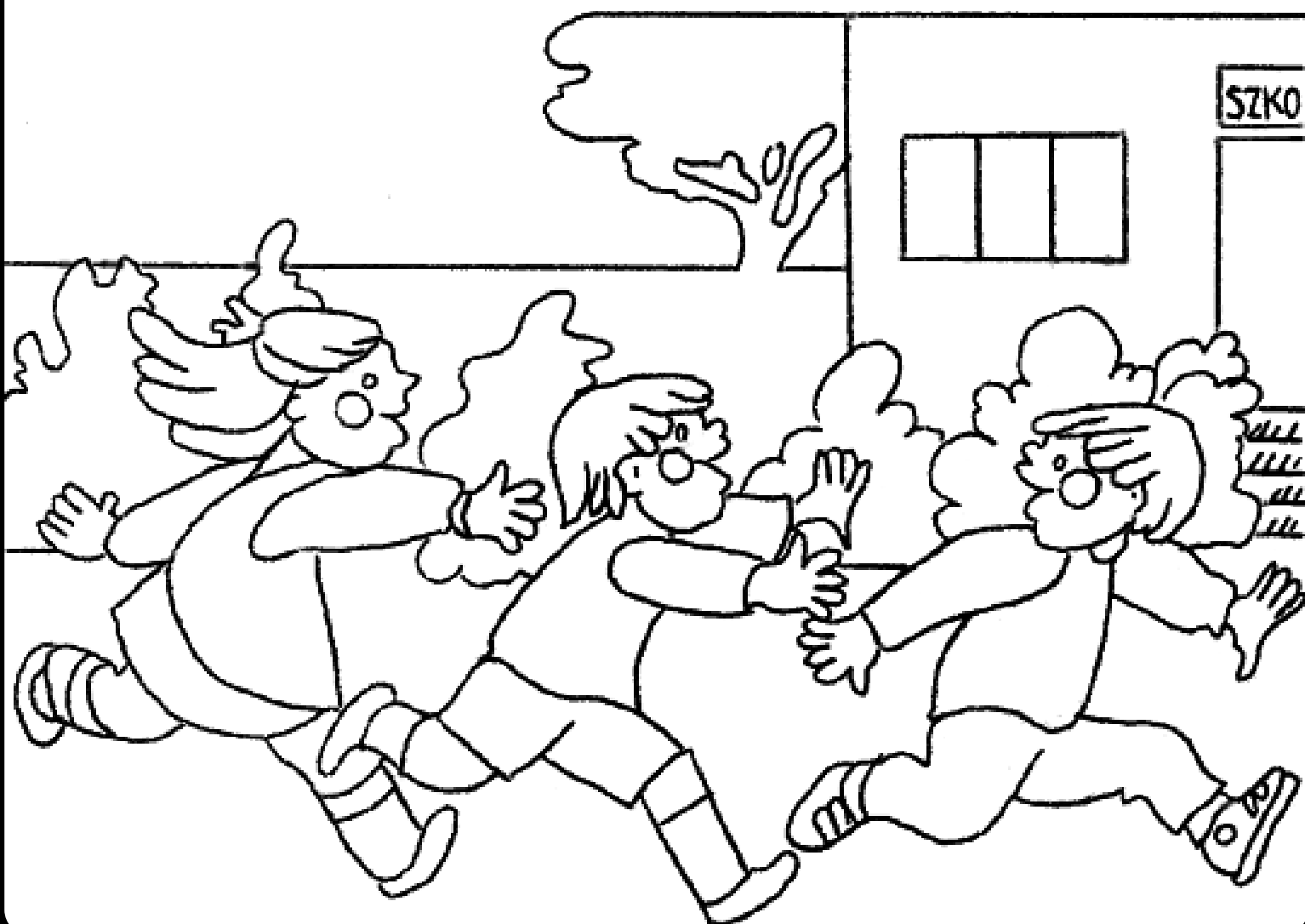
4

Prawidłowa pozycja ciała w czasie godzin lekcyjnych (korzystanie z oparcia) zapobiega skrzywieniom kręgosłupa.



5

Na przerwach
przewietrzamy klasę,
a sami odpoczywamy
bawiąc się na świeżym
powietrzu.



6

Znów trzeba dodać
"paliwa"- drugie
śniadanie temu służy.



7

Po pracy w szkole
najlepiej wypoczniesz
w ruchu. Znajdź czas na
jazdę na rowerze, wrotki,
łyżwy, grę w piłkę.



8

Obiad- podstawowy
posiłek dnia. Powinien
być urozmaicony.

Niezbędne składniki
oprócz mięsa, ryb lub
jajka to warzywa i owoce.



9

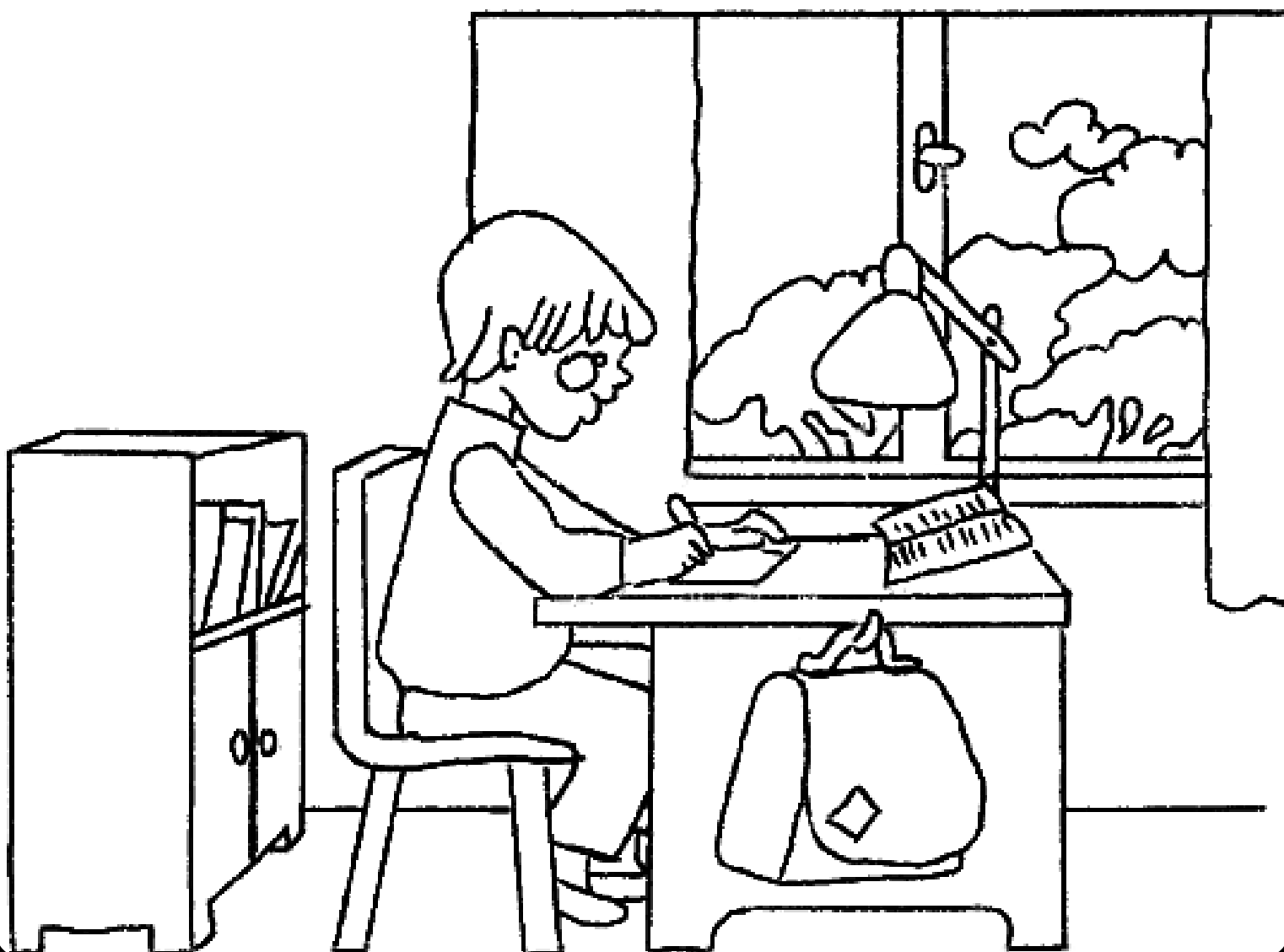
Dbajmy o nasze otoczenie! Poświęć trochę czasu na ochronę przyrody- podlewanie kwiatów, prace przy trawnikach itp.



10

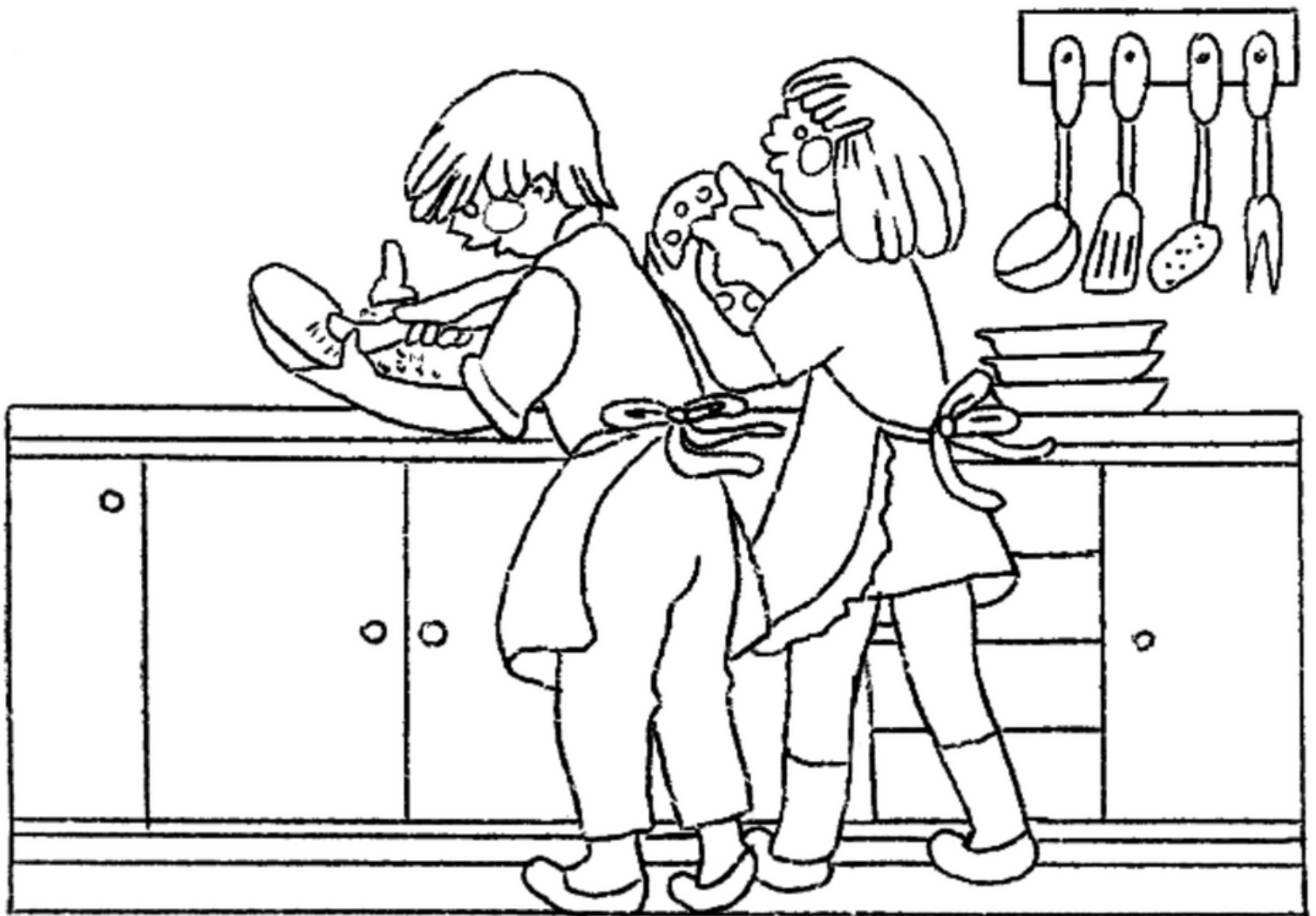
Odrabiasz lekcje codziennie, a więc zorganizuj dobre warunki do pracy- światło dzienne lub lampy z lewej strony.

Wieczorem zapalaj też lampę z góry, oświetlając cały pokój.



11

Potem pomóż mamie-
przede wszystkim zrób
porządek w swoim
pokoju, zmyj naczynia,
podlej kwiaty w
doniczkach.



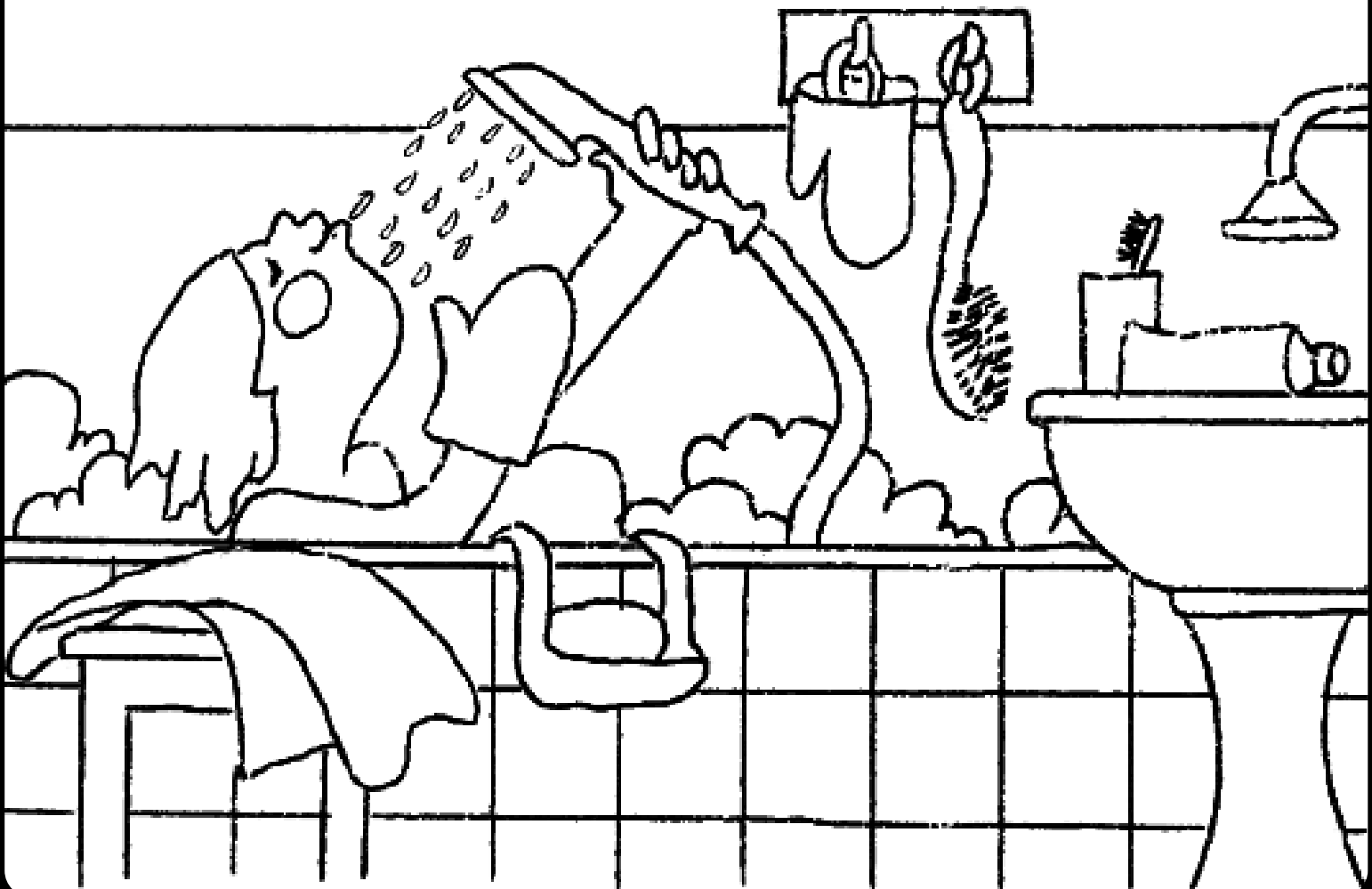
12

Mały spacer po
odrobieniu wszystkich
zadań. Można
wyprowadzić w tym czasie
psa.



13

Dokładnie umyj całe ciało przed pójściem spać, szczególnie starannie oczyść zęby ze wszystkich stron, aby zapobiec próchnicy.



14

Na sen trzeba
przeznaczyć 9-10 godzin,
przed snem należy
przewietrzyć pokój.

