



JAK DBAĆ O WZROK?



OCZY TO BARDZO DELIKATNY NARZĄD. ABY DOBRZE WIDZIEĆ PRZEZ CAŁE ŻYCIE, MUSISZ DBAĆ O WZROK. PAMIĘTAJ O DOBRYM OŚWIETLENIU W MIEJSCU, GDZIE SIĘ UCZYSZ. NIE PATRZ PROSTO W SŁOŃCE. LATEM NOŚ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE. NIE OGLĄDAJ ZBYT DŁUGO TELEWIZJI. ZACHOWAJ ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ OD TELEWIZORA I MONITORA KOMPUTERA. NIE DOTYKAJ I NIE TRZYJ OCZU RĘKOMA.

ZADANIA DO WYKONANIA:

- 1. ZAPYTAJ MAMĘ, Z KTÓREJ STRONY POWINNO PADAĆ ŚWIATŁO NA KSIĄŻKĘ, GDY UCZYSZ SIĘ PRZY BIURKU.**
- 2. SPRAWDŹ, JAKI KOLOR OCZU MAJĄ TWOI RODZICE. ZAPISZ W ZESZYCIE.**



ZDROWE ODŻYWIANIE



JEDZ ZDROWO. STARAJ SIĘ, ABY TWOJE POSIŁKI BYŁY UROZMAICONE. ZDROWE JEDZENIE DOSTARCZA WITAMIN I RÓŻNORODNYCH SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH. JEDZ O STAŁYCH PORACH CO NAJMNIJ TRZY POSIŁKI DZIENNIE. JEDZ POWOLI. NIE POPIJAJ W TRAKCIE JEDZENIA. DBAJ O ESTETYKĘ PRZYGOTOWYWANYCH DAŃ. NIE JEDZ TUŻ PRZED SNEM.

ZADANIA DO WYKONANIA:

- 1. ZAPYTAJ MAMĘ, DLACZEGO NIEWSKAZANE JEST JEDZENIE W POŚPIECHEU.**
- 2. ZAPYTAJ TATĘ, DLACZEGO NIEWSKAZANE JEST JEDZENIE TUŻ PRZED SNEM.**