Na podstawie podręcznika „Tajemnice Przyrody” klasa IV (rozdział 5. Odkrywamy tajemnice zdrowia) wykonaj poniższe zadania.

***Na czym polega zdrowy styl życia?***

**1. Uzupełnij mapę myśli informacjami na temat zdrowego stylu życia.**

**ZDROWY STYL ŻYCIA**

Właściwe odżywianie się

Aktywność fizyczna

co najmniej trzy razy w tygodniu

Odpowiednia ilość snu

w ciągu doby

Unikanie niebezpiecznych

zachowań

Utrzymywanie swojego ciała i otoczenia w czystości

***Niebezpieczeństwa i pierwsza pomoc w domu***

**1. Podaj nazwy dwóch doniczkowych roślin trujących i narysuj te rośliny.**

…………………………………………… ……………………………………………..

**2. Napisz, co oznaczają poniższe symbole.**



………………….. ………………… …………………. …………………….

***3.* Zapisz, w jaki sposób należy udzielić pomocy w podanych sytuacjach.**

Przecięcie skóry na palcu, rana

nie jest głęboka i lekko krwawi.

Upadek z roweru i pojawienie

się głębokiej rany, która obficie

krwawi.

Zaczerwienie skóry dłoni na

skutek kontaktu z gorącą wodą.

Zaczerwienione miejsce jest

bolesne.

Przypadkowe połknięcie środka

do dezynfekcji.

Uraz …………………………………………………......

Pierwsza pomoc: ………………………………………..

………………………………………………………………..

Uraz …………………………………………………....

Pierwsza pomoc: ………………………………………..

………………………………………………………………..

Uraz ………………………………………………….....

Pierwsza pomoc: ………………………………………..

………………………………………………………………..

Uraz ………………………………………………….....

Pierwsza pomoc: ……………………………………….

………………………………………………………………..

Kasia

Przecięcie skóry na palcu, rana

nie i lekko krwawi.

***Uzależnienia i ich skutki***

**1. Uzupełnij mapę myśli informacjami na temat skutków uzależnień.**

**• uszkodzenie wątroby**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**• rak płuc**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**SKUTKI UZALEŻNIENIA**

**• uszkodzenie wątroby**

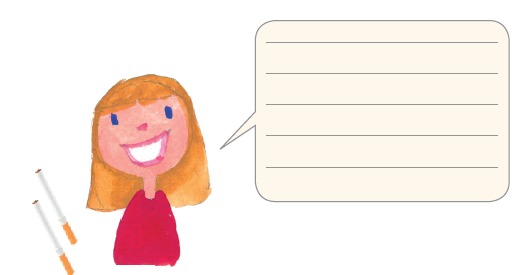
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**• rak płuc**

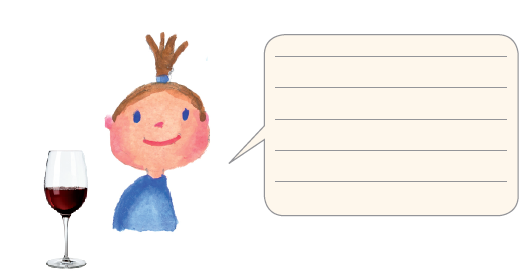
………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**2. Przeczytaj propozycje, jakie otrzymały dzieci w przedstawionych scenkach.**

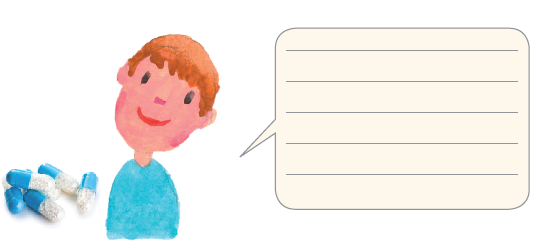
**W odpowiednich miejscach wpisz asertywne odpowiedzi.**



Zabrałam mamie dwa papierosy, gdy nie było jej w domu. Chodź, zapalimy sobie! Chyba się nie boisz?!



Piłeś już kiedyś takie wino? Na pewno nie! Jest pyszne! Napij się, nie bądź dzieckiem! Spróbuj!



Zobacz, co mam – gdy połkniesz dwie takie tabletki, poczujesz się

tak dobrze, jak nigdy wcześniej.