**Żyj zdrowo !**

**Dzisiaj dowiecie się , jak zdrowo żyć. Nie wystarczy 5 razy dziennie jeść warzywa i owoce, pić 8 szklanek wody mineralnej i racjonalnie się odżywiać, ale również wskazana jest codzienna gimnastyka i życie w ruchu, dbanie o higienę zębów oraz ciała, higienę przygotowywania i spożywania posiłków. Zdrowe dania, aby lepiej smakowały powinny być też pięknie podane. Dzisiaj proponuję Wam sporządzenie plakatu pod hasłem: „Żyj zdrowo !”, rozwiązanie krzyżówek i wykonanie innych rozmaitych ćwiczeń.**

**Oto jedna z krzyżówek:**

5

4

3

2

1

6 6 6

7

1. Marchew, seler, pietruszka, por to…
2. Po pracy i po nauce potrzebny jest …
3. Aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu to ...
4. Gruszki, jabłka, śliwki, itp. to …
5. Mogą być: A, B6 , B12 , C , D , E …
6. … żywienia
7. Może być dobry lub zły, ale konieczny po całym dniu.

**Zachęcam Was także do wykonania plakatu na temat :**

**„Żyj zdrowo!” – może w kształcie słoneczka?**

Żyj zdrowo !