



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały ćwiczeniowe



Dbam o zdrowie

Zajęcia rozwijające komunikowanie się w szkole podstawowej – I poziom edukacyjny dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym

Marta Woźniak

Małgorzata Ciesielska



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole. Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną**”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego w szkole podstawowej - I poziom edukacyjny dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa



Wsparcie autorki przez Zespół ds. tekstu łatwego
do czytania i zrozumienia:

Specjalistka ds. tekstu łatwego	Dorota Tomaszewska
Konsultacja i redakcja	Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka
Konsultacja dostępności	Małgorzata Tyska
Projekt okładki i ilustracje	Elżbieta Grądział
Skład i łamanie	MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-42-0



Ćwiczenie 1

W wyrazie zdrowie zaznacz kółkiem samogłoski.

z d r o w i e

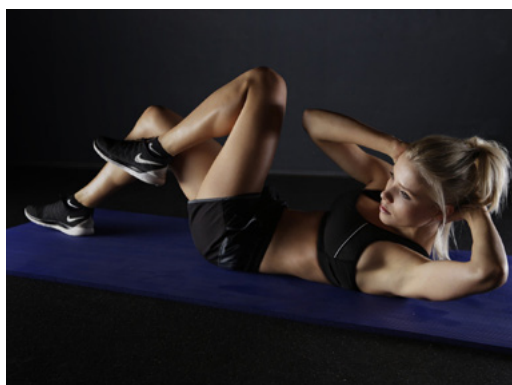
Ćwiczenia 2

Podziel wyraz zdrowie na sylaby.



Ćwiczenie 3

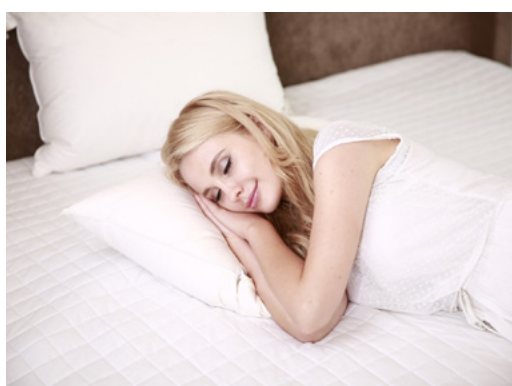
Przeczytaj uważnie podpisy pod zdjęciami.
Zaznacz zdjęcia z zasadami dbania o zdrowie.



Ćwicz i uprawiaj sport



Spędzaj dużo czasu przed telewizorem



Wysypiaj się.



Jedz dużo słodczy.



Dbaj o swoją higienę.

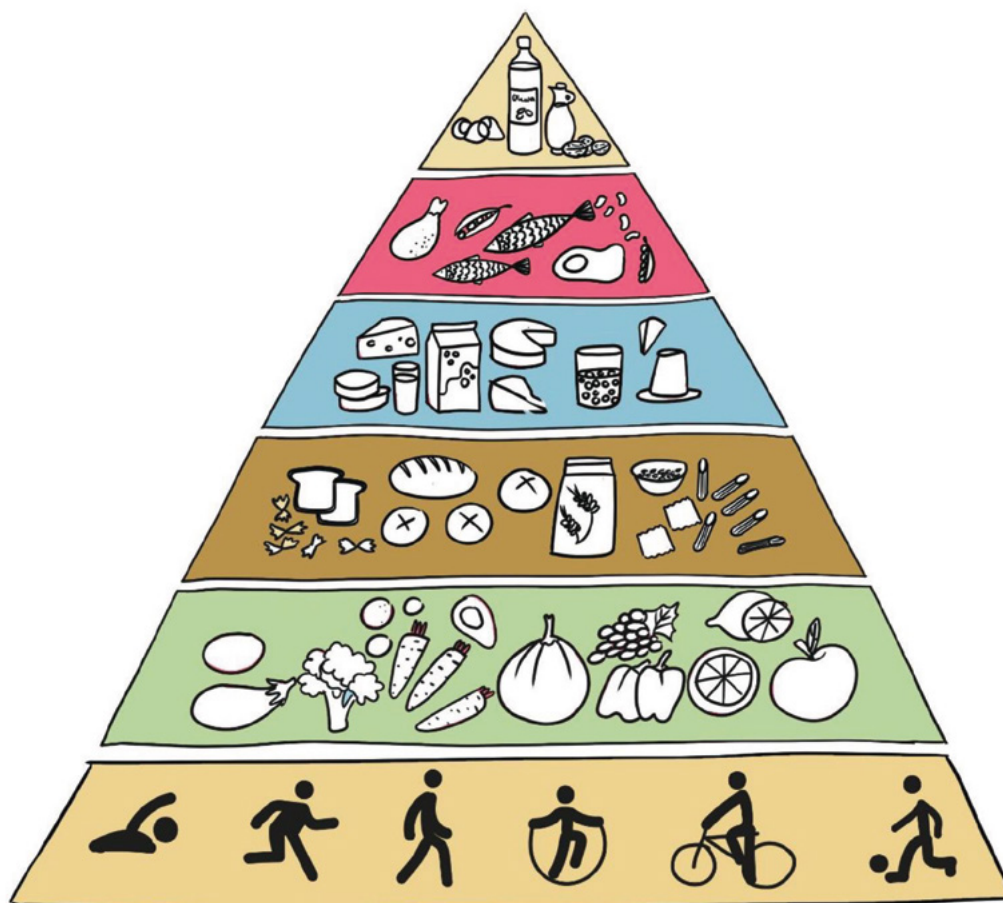


Jedz mało warzyw i owoców.



Ćwiczenie 4

Popatrz na piramidę zdrowego żywienia.

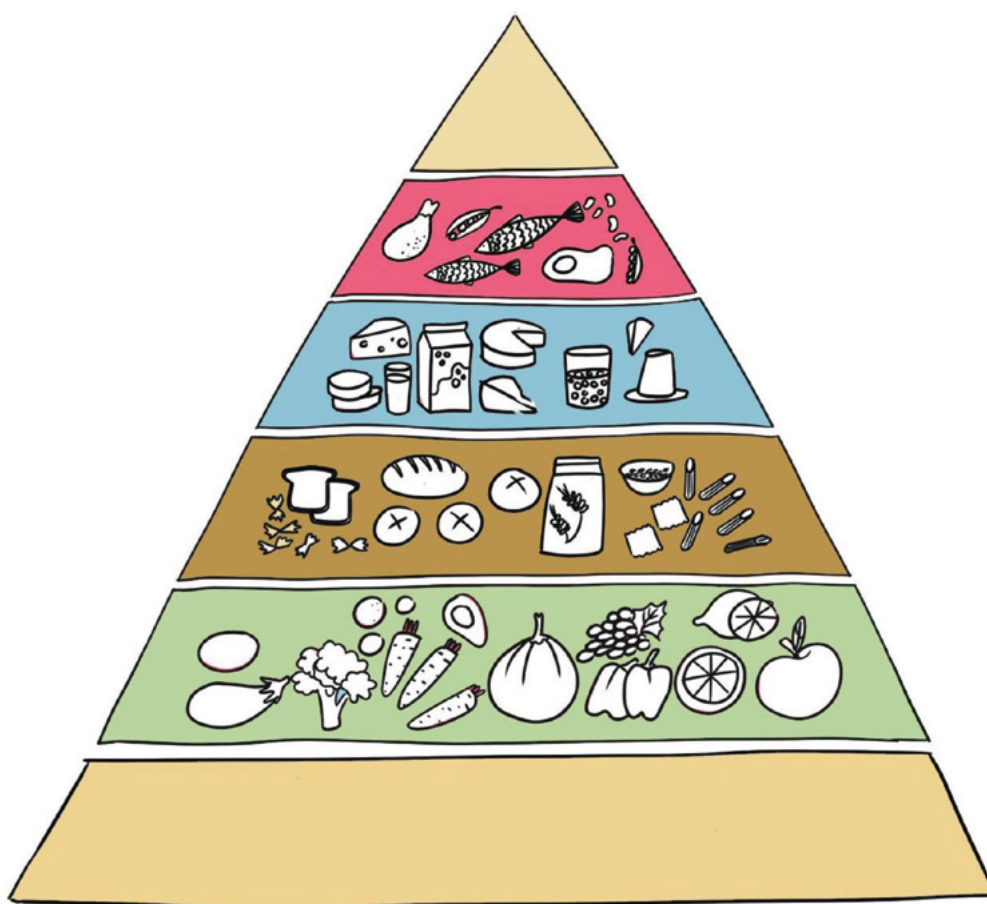


1. Wskaż produkty, których powinieneś jeść najmniej.
2. Wskaż produkty, których powinieneś jeść najwięcej.



Ćwiczenie 5

Czego brakuje w piramidzie zdrowego żywienia? Dorysuj.



Policz wszystkie piętra piramidy zdrowego żywienia.

Zapisz cyfrę w ramce.



Ćwiczenie 6

Zaznacz dobrą odpowiedź.

Produkty zbożowe to:

- mleko



- owoce



- mąka razowa





Ćwiczenie 7

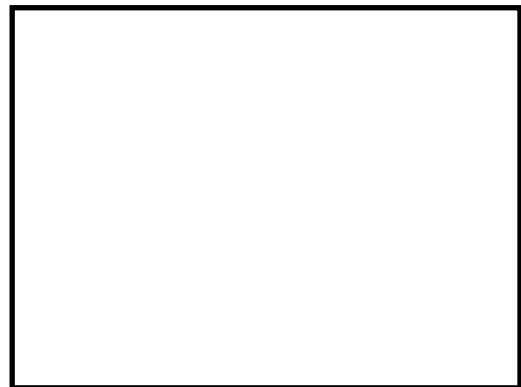
Nazwij zasady zdrowego odżywiania.

Wytnij zdjęcia.

Wklej odpowiednie zdjęcie w ramkę obok zasady zdrowego odżywiania.



Jedz dużo warzyw i owoców.

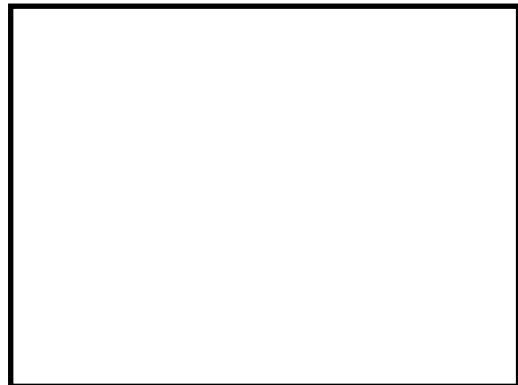




Jedz jaja.

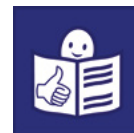


Jedz orzechy.



Pij dużo wody.





Ćwiczenie 8

Przeczytaj zagadki. Wskaż odpowiedzi. Zakreśl odpowiednie zdjęcia.

Przyjemnie pachnie,
ładnie się pieni,
a brudne ręce
w czyste zamieni.

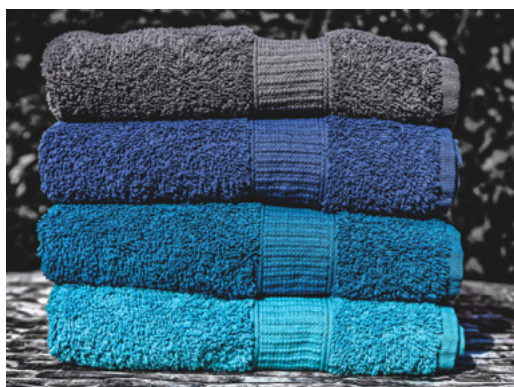


mydło



chusteczki

Pieni się płyn z butelki.
Zamienia się w bąbelki.
Nieraz głowę ci zmywa.
Czy wiesz jak się nazywa?



ręcznik



szampon

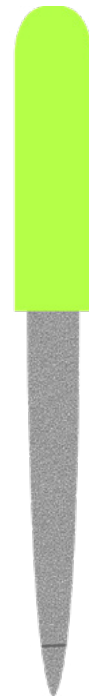


Przeczytaj zagadkę. Wskaż odpowiedź. Zakreśl odpowiednie zdjęcie.

Jest biała, siedzi w tubie.
Zęby czyścić nią co dzień lubię.
Nakładam ją na szczoteczkę swą,
szoruję i już zęby lśnią.



pasta do zębów

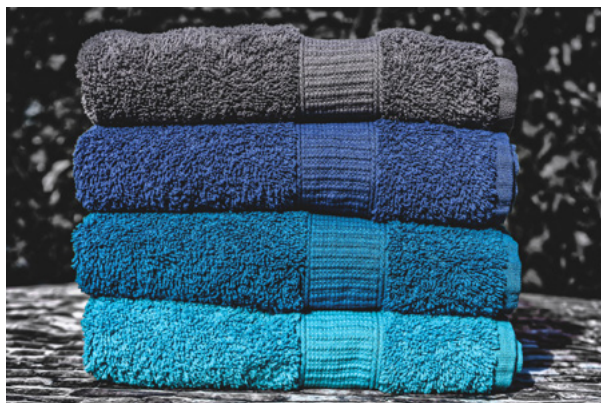


pilniczek



Ćwiczenie 9

Nazwij przedmioty.
Podpisz według wzoru.



ręcznik

.....



podpaska

.....



pilnik

.....



szampon

.....



Ćwiczenie 10

Przeczytaj wiersz **Elementarz sportowy**.

Podkreśl trudne słowa w wierszu.

Zapytaj dorosłego co one znaczą.

Elementarz sportowy.

Każde dziecko o tym wie:
Chcesz być zdrowy – ruszaj się!
Sport to bardzo ważna sprawa.
Są reguły, jest zabawa.
Jest dyscyplin co nie miara,
część z nich nowa, a część stara.

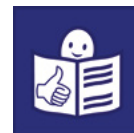
Od wędkarstwa, sztuk łowieckich,
od antycznych igrzysk greckich,
poprzez dzieje, poprzez lata
aż do współczesnego świata.
Każdy znajdzie coś dla siebie.
Sprawdź, co dobre jest dla ciebie.

Może rolki, koszykówka,
rower, piłka lub siatkówka,
szachy, judo czy pływanie,
taniec, skoki, żeglowanie,
biegi, sanki i łyżwiarstwo,
hokej, snowboard czy narciarstwo?

Może tenis lub karate?
Namów mamę, siostrę, tatę.
Również dla twojego brata
dobrodziejstwa sportów świata:
refleks, sprawność, orientacja,
walka i rywalizacja.

Ważna jest też ta zasada
(to zaleta jest, nie wada):
nie są ważne tu medale,
lecz jak ćwiczysz – czy wytrwale,
czy szanujesz przeciwnika.
Jaki jesteś, stąd wynika!
Sport nauczyć może wiele.
Zdrowy duch jest w zdrowym ciele.





Autorzy zdjęć, licencja i linki:

Licencja

<https://pixabay.com/pl/service/license/>

Strona 4

- 4.1 Autor: 5132824.
<https://pixabay.com/pl/photos/kobieta-brzuszk%C3%B3w-sport-szkolenie-2250970/>
- 4.2 Autor: Victoria_ Bovodinova
<https://pixabay.com/pl/photos/tv-dzieci-bajki-film-telewizja-5017870/>
- 4.3 Autor: xiangying_xu.
<https://pixabay.com/pl/photos/ludzie-kobieta-sen-2537324/>
- 4.4 Autor: Einladung_zum_Essen
<https://pixabay.com/pl/photos/caipirinha-babeczki-ciasto-krem-1804431/>
- 4.5 Autor: jackmac34.
<https://pixabay.com/pl/photos/r%C4%99ce-myd%C5%82o-p%C4%99cherzyki-higiena-umy%C4%87-2238235/>
- 4.6 Autor: Engin_Akyurt.
<https://pixabay.com/pl/photos/naczynia-%C5%BCaroodpornego-warzyw-2776735/>

Strona 5

Autor: Elżbieta Grądział.

Strona 6

Autor: Elżbieta Grądział.

Strona 7

- 7.1 Autor: Alexas_Fotos.
<https://pixabay.com/pl/photos/mleko-szk%C5%82o-zdrowy-pi%C4%87-%C5%9Bwie%C5%BCy-4147837/>
- 7.2 Autor: silviarita
<https://pixabay.com/pl/photos/%C5%9Bwie%C5%BCe-owoce-kr%C4%99gle-miski-na-owoce-2305192/>
- 7.3 Autor: Free- Pfotos
<https://pixabay.com/pl/photos/r%C4%99ce-klaskaj%C4%85ce-py%C5%82u-m%C4%85ki-731265/>

Strona 8

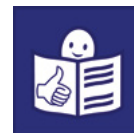
- 8.1 Autor: pasja 1000.
<https://pixabay.com/pl/photos/magnolia-oddzia%C5%82%C3%B3w-kwiat-wiosna-2218788/>
- 8.2 Autor: jackmac34.
<https://pixabay.com/pl/photos/rynku-kury-jajka-1266663/>
- 8.3 Autor: pasja 1000.
<https://pixabay.com/pl/photos/mango-kiwi-owoc%C3%B3w-%C5%9Bwie%C5%BCe-%C5%BCywno%C5%9Bci-3684156/>
- 8.4 Autor: Ajale.
<https://pixabay.com/pl/photos/orzechy-w%C5%82oskie-orzechy-obrane-1049558/>

Strona 10

- 10.1 Autor: Mrdidg.
<https://pixabay.com/pl/photos/myd%C5%82o-wanna-myd%C5%82a-higieny-rzemios%C5%82o-4829708/>
- 10.2 Autor: annaj.
<https://pixabay.com/pl/photos/tkanek-pude%C5%82ko-chusteczek-higieny-1000849/>
- 10.3 Autor: Alexas_Fotos.
<https://pixabay.com/pl/photos/r%C4%99czniki-niebieski-turkus-grey-4556644/>
- 10.4 Autor: tomekwalecki.
<https://pixabay.com/pl/photos/szablon-butelka-szampon-pojemnik-4386231/>

Strona 11

- 11.1 Autor: Gadini.
<https://pixabay.com/pl/photos/szczoteczka-do-z%C4%99b%C3%B3w-higiena-685326/>
- 11.2 Autor: Funemanka.
<https://pixabay.com/pl/vectors/pilniczek-pilnik-do-paznokci-2861112/>



Strona 12

- 12.1 Autor: Alexas_Fotos.
<https://pixabay.com/pl/photos/r%C4%99czniki-niebieski-turkus-grey-4556644/>
- 12.2 Clker_Free_Vector_Images,
<https://pixabay.com/pl/vectors/podpaski-higieniczne-295139/>
- 12.3 Autor: Funemanka,
<https://pixabay.com/pl/vectors/pilniczek-pilnik-do-paznokci-2861112/>
- 12.4 Autor: tomekwalecki,
<https://pixabay.com/pl/photos/szablon-butelka-szampon-pojemnik-4386231/>

Strona 13

- 13.1 Autor: woodypino.
https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/25/15/42/ski-2098120_340.jpg