



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały edukacyjne



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

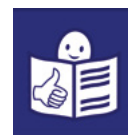
Elżbieta Grądział

Skład i łamanie

MONDI Plus Sp. z o.o.

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-41-3



Spis treści

Zasady dbania o zdrowie	4
Piramida zdrowego żywienia	5
Zasady dbania o higienę	9
Sposoby spędzania wolnego czasu	10
Pory roku	11



Zasady dbania o zdrowie

Zasady dbania o zdrowie to rady co trzeba robić, żeby być zdrowym.

Zasady dbania o swoje zdrowie:

1. **Jedz zdrowe jedzenie.**

Stosuj się do zasad zdrowego żywienia.



2. **Wysypiaj się.**

Osoby wyspane lepiej się uczą i mało chorują.



3. **Ćwicz i uprawiaj sport.**

Kto ćwiczy jest szczupły.
Ma więcej siły na naukę i zabawę.



4. **Codziennie stosuj zasady higieny.**

Higiena to dbanie o czystość ciała.
Na przykład częste mycie rąk.
Codzienne szczotkowanie zębów.





5. Jeśli jesteś chory, idź do lekarza.

Lekarz pomoże ci wyzdrowieć.

Zapisze odpowiednie lekarstwa.

Do lekarza powinieneś też chodzić,
żeby sprawdzić czy jesteś zdrowy.



Piramida zdrowego żywienia

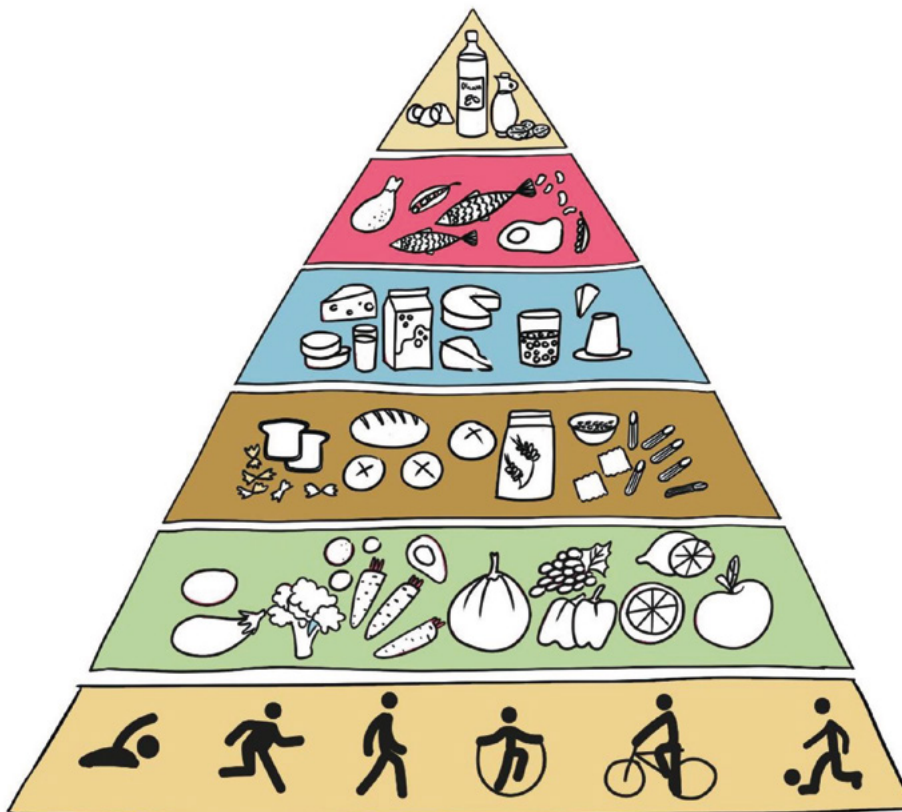
Piramida zdrowego żywienia ma 6 pięter.

Na samym dole jest **ruch i sport**. Trzeba go uprawiać codziennie.

Wyższe piętra pokazują **co i ile jeść**.

Największe jest piętro z warzywami i owocami. Możesz ich jeść dużo.

Najmniejsze piętro na górze ma tłuszcze. Tłuszczów trzeba jeść najmniej.





Zasady zdrowego żywienia to:

1. Jedz codziennie 5 posiłków.

Posiłki spożywaj regularnie.

Regularnie czyli co 3 godziny.



2. Jedz dużo warzyw i owoców.

Warzywa i owoce mają witaminy.

Witaminy to składniki jedzenia.

Nie widzisz ich a potrzebuje ich
twoje ciało.

Jedz owoce zamiast słodczy.



3. Codziennie jedz zdrowe produkty

zbożowe. Są to na przykład:

- płatki owsiane
- różne kasze
- brązowy ryż
- chleb razowy.



4. Każdego dnia pij 2 szklanki napoju

mlecznego. Na przykład:

- kefir
- mleko
- jogurt.





5. Jedz kilka jajek tygodniowo.

Jajka mają dużo zdrowych składników.



6. Jedz mało mięsa.

Najlepiej jedz mięso gotowane
lub pieczone.

Jest zdrowe i smaczne.



7. Jedz dużo ryb.

Ryby mają dużo witamin i zdrowy tłuszcz.
Tłuszcz z ryb to na przykład tran.



8. Jedz potrawy z nasionami roślin strączkowych.

Rośliny strączkowe to na przykład:

- fasola
- bób
- groch
- soczewica.





9. Zamiast słodczy **jedz orzechy**.
Orzechy to bardzo zdrowa przekąska.
Przekąska to mała ilość jedzenia.
Przekąskę jemy między posiłkami.



10. **Używaj przypraw**.
Dzięki przyprawom jedzenie
ma lepszy smak.
Przyprawy zawierają witaminy.



11. **Pij codziennie dużo wody**.
Zamiast słodkich i gazowanych
napojów.





Zasady dbania o higienę

O higienę trzeba dbać codziennie.
Należy używać środków i przedmiotów do higieny osobistej. Są to:

- mydło
- szampon
- pasta do zębów
- szczoteczka do zębów
- ręcznik
- pilniczek
- papier toaletowy
- podpaski.



Jak dbać o higienę:

1. Często myj ręce.

Myj zawsze:

- po powrocie do domu
- po zabawie ze zwierzętami
- po skorzystaniu z toalety
- przed jedzeniem.



2. Myj warzywa i owoce.

Zawsze zanim zjesz.





3. **Myj zęby po każdym posiłku.**

Zawsze myj zęby przed pójściem spać.
Zęby będą wtedy ładne i zdrowe.



4. **Otwórz okno w pokoju,**

zanim pójdziesz spać.
Pokój przewietrzy się.
Będziesz wtedy dobrze spać.



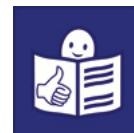
Sposoby spędzania wolnego czasu

Czas wolny to czas kiedy nie jesteś w szkole
i nie odrabiasz lekcji.

W wolnym czasie możesz:

- pójść na spacer
- biegać
- pływać
- jeździć na rowerze
- pomagać w ogrodzie.





W czasie wolnym możesz też trenować wybraną dyscyplinę sportową.

Dyscyplina sportowa to rodzaj sportu.

Każda dyscyplina ma swoje zasady.

Na przykład:

- piłka nożna
- bieganie
- jazda na nartach.



Pamiętaj, że niezdrowo jest, kiedy:

- długo oglądasz telewizję
- często grasz na komputerze
- cały czas przeglądasz telefon
- ciągle siedzisz na kanapie.



Pory roku

Żeby dbać o swoje zdrowie, zachowuj się odpowiednio do pory roku.

Mamy 4 pory roku:

- wiosnę
- lato
- jesień
- zimę.





Wiosna

Wiosną na dworze jest coraz cieplej.
Zaczynają rosnąć rośliny.
Na przykład trawa na łące.
Na niektórych drzewach pokazują się
pąki kwiatów.
W sklepie można kupić nowalijki.
Nowalijki to młode warzywa.



Lato

Latem dzień jest długi.
Często świeci słońce.
Jest bardzo ciepło.
Możesz spędzać dużo czasu na dworze.
Jest dużo owoców i warzyw.



Wiosną i latem wychodź często z domu.
Biegaj, ćwicz, graj w piłkę, jeźdź na rowerze.
Twoje ciało potrzebuje słońca i ruchu.





Jesień

Na dworze robi się chłodno.
Noce mogą być bardzo zimne.
Pada deszcz lub deszcz ze śniegiem.
Liście na drzewach zmieniają kolor.



Zima

Zimą często pada śnieg.
W parkach i lasach robi się biało.
Temperatura spada poniżej zera.
Dzień jest krótki. Szybko robi się ciemno.



Jesienią i zimą ubieraj się ciepło.
Często pij ciepłe napoje.
Jedz ciepłe zupy.
Zupy rozgrzeją cię w zimne dni.



Każda pora roku ma dobre strony.
W każdą porę roku wychodź na spacer.
W każdej porze roku możesz ćwiczyć
inny sport.





Jedz warzywa i owoce sezonowe.

Owoce sezonowe to takie,
które rosną w danej porze roku.
Na przykład truskawki są najlepsze latem.
Mają wtedy najwięcej witamin.



Dobieraj ubrania do pogody.
Chroń się kiedy pada deszcz.
Zakładaj kalosze, noś parasol.
Zimą pamiętaj o ciepłej czapce.
Latem zakładaj kapelusz lub letnią czapkę.
Ochroni cię przed słońcem.





Autorzy zdjęć, licencja i linki:

Licencja

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

Strona 4

- 4.1 Autor: Engin_Akyurt.
<https://pixabay.com/pl/photos/naczynia-%C5%BCaroodpornego-warzyw-2776735/>
- 4.2 Autor: xiangying_xu.
<https://pixabay.com/pl/photos/ludzie-kobieta-sen-2537324/>
- 4.3 Autor: 5132824.
<https://pixabay.com/pl/photos/kobieta-brzuszk%C3%B3w-sport-szkolenie-2250970/>
- 4.4 Autor: jackmac34.
<https://pixabay.com/pl/photos/r%C4%99ce-myd%C5%82o-p%C4%99cherzyki-higiena-umy%C4%87-2238235/>

Strona 5

- 5.1 Autor: saniusman89.
<https://pixabay.com/pl/photos/lekarza-stetoskop-5997505/>
- 5.2 Autor: Elżbieta Grądział.

Strona 6

- 6.1 Autor: Einladung_zum_Essen.
<https://pixabay.com/pl/photos/awokado-%C5%9Bniadanie-chleb-grzanka-1821778/>
- 6.2 Autor: pasja 1000.
<https://pixabay.com/pl/photos/mango-kiwi-owoc%C3%B3w-%C5%9Bwie%C5%BCe-%C5%BCywno%C5%9Bci-3684156/>
- 6.3 Autor: Dreamside.
<https://pixabay.com/pl/photos/charakter-zbo%C5%bca-kolec-pole-ro%C5%9Blin-4325315/>
- 6.4 Autor: Alexas_Fotos.
<https://pixabay.com/pl/photos/mleko-szk%C5%82o-zdrowy-pi%C4%87-%C5%9Bwie%C5%BCy-4147837/>

Strona 7

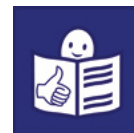
- 7.1 Autor: jackmac34.
<https://pixabay.com/pl/photos/rynku-kury-jajka-1266663/>
- 7.2 Autor: manfredrihter.
<https://pixabay.com/pl/photos/kurczak-kurczaka-filet-drobiu-3212144/>
- 7.3 Autor: mp1746.
<https://pixabay.com/pl/photos/dourado-ryba-%C5%9Br%C3%B3dziemnomorski-1603958/>

Strona 8

- 8.1 Autor: Pexels.
<https://pixabay.com/pl/photos/fasolka-szparagowa-%C5%BCywno%C5%9Bci-ludzie-1835646/>
- 8.2 Autor: Ajale.
<https://pixabay.com/pl/photos/orzechy-w%C5%82oskie-orzechy-obracone-1049558/>
- 8.3 Autor: Peggy_Marco
<https://pixabay.com/pl/photos/kolor-przyprawy-szafran-w-proszku-1028428/>
- 8.4 Autor: pasja 1000.
<https://pixabay.com/pl/photos/szklanka-pragnienie-kryszta%C5%82-detox-3526555/>

Strona 9

- 9.1 Autor: analogicus.
<https://pixabay.com/pl/photos/rodzina-higieny-myd%C5%82o-z%C5%82y-%C5%82azienka-3339718/>
- 9.2 Autor: Ivabalk.
<https://pixabay.com/pl/photos/mycie-r%C4%85k-umy%C4%87-r%C4%99ce-higiena-net-4940196/>
- 9.3 Autor: MYCFF.
<https://pixabay.com/pl/photos/warzyw-marchew-og%C3%B3rek-marmolada-6064523/>



Strona 10

- 10.1 Autor: slavoljubovski.
<https://pixabay.com/pl/photos/z%C4%99by-szczotkowanie-z%C4%99b%C3%B3w-dentysta-4818757/>
- 10.2 Autor: Republica.
<https://pixabay.com/pl/photos/okno-%C5%BCaluzje-otwarte-budynku-89030/>
- 10.3 Autor: Ben_Kerckx.
<https://pixabay.com/pl/photos/rowerzysta-394274/>

Strona 11

- 11.1 Autor: Jerzy Gorecki
<https://pixabay.com/pl/photos/marsz-zima-droga-w%C4%99dr%C3%B3wka-3022258/>
- 11.2 Autor: WikimediaImages.
<https://pixabay.com/pl/photos/konsola-gier-wideo-gry-wideo-gra%C4%87-2202613/>
- 11.3 Autor: nidan
wiosna: <https://pixabay.com/pl/photos/drzewo-wiosna-charakter-sezon-740901/>
lato: <https://pixabay.com/pl/photos/drzewo-zielony-li%C5%9Bcie-wiosna-sezon-773736/>
jesień: <https://pixabay.com/pl/photos/drzewo-charakter-krajobraz-596453/>
zima: <https://pixabay.com/pl/photos/drzewo-zima-krajobraz-nastr%C3%B3j-618636/>

Strona 12

- 12.1 Autor: shell_ghostcage
<https://pixabay.com/pl/photos/magnolia-oddzia%C5%82%C3%B3w-kwiat-wiosna-2218788/>
- 12.2 Autor: karen1.
<https://pixabay.com/pl/photos/zach%C3%B3d-s%C5%82o%C5%84ca-wsch%C3%B3d-natura-g%C3%B3ry-3314275/>
- 12.3 Autor: Jillwellington.
<https://pixabay.com/pl/photos/kobieta-pole-%C5%9Bwiat%C5%82o-s%C5%82oneczne-moda-1509956/>

Strona 13

- 13.1 Autor: Valiphotos.
<https://pixabay.com/pl/photos/drogi-las-upadek-%C5%9Bcie%C5%BCka-szlak-1072821/>
- 13.2 Autor: Free-Photos.
<https://pixabay.com/pl/photos/%C5%9Bnieg-drzewa-zimno-white-natura-1209991/>
- 13.3 Autor: Couleur.
<https://pixabay.com/pl/photos/zupa-dyniowa-zupa-pomara%C5%84czowy-1685586/>
- 13.4 Autor: woodypino.
https://cdn.pixabay.com/photo/2017/02/25/15/42/ski-2098120__340.jpg

Strona 14

- 14.1 Autor: silviarita
<https://pixabay.com/pl/photos/%C5%9Bwie%C5%BCe-owoce-kr%C4%99gle-miski-na-owoce-2305192/>
- 14.2 Autor: Jill Wellington
<https://pixabay.com/pl/photos/deszcz-buty-parasol-mokre-791893/>