



Tekst łatwy  
do czytania  
i zrozumienia

## Materiały ćwiczeniowe



## Zdrowy styl życia

Zajęcia z funkcjonowania osobistego  
i społecznego w szkole podstawowej  
– I poziom edukacyjny dla uczniów  
z niepełnosprawnością intelektualną  
w stopniu umiarkowanym i znacznym

Katarzyna Kruś-Kubaszewska



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:

Specjalista ds. tekstu łatwego

**Bartosz Józefowicz**

Konsultacja i redakcja

**Barbara Ewa Abramowska**  
**Karolina Makowiecka**

Konsultacja dostępności

**Małgorzata Tyska**

Projekt okładki i ilustracje

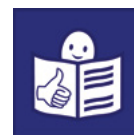
**Elżbieta Grądziel**

Skład i łamanie

**MONDI Plus Sp. z o.o.**

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-38-3



## Ćwiczenie 1

Co robią dzieci na obrazkach?

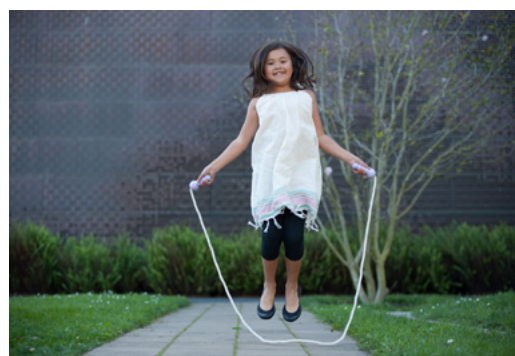
Zaznacz obrazki, na których dzieci są aktywne fizycznie.

Podaj 3 inne przykłady aktywności fizycznej.

1. ....

2. ....

3. ....





## Ćwiczenie 2

Podkreśl na czerwono nazwy niezdrowych produktów?  
Powiedz co się dzieje, gdy niezdrowo się odżywasz?

*Można odczytać wyrazy dziecku*

burak

czekolada

marchewka

sok jabłkowy

cola

jabłko

pomidor

pizza

banan

mleko

chipsy

cukierki

jajka

kefir

hamburger

papryka

pietruszka

awokado

oranżada

woda

želki

popcorn

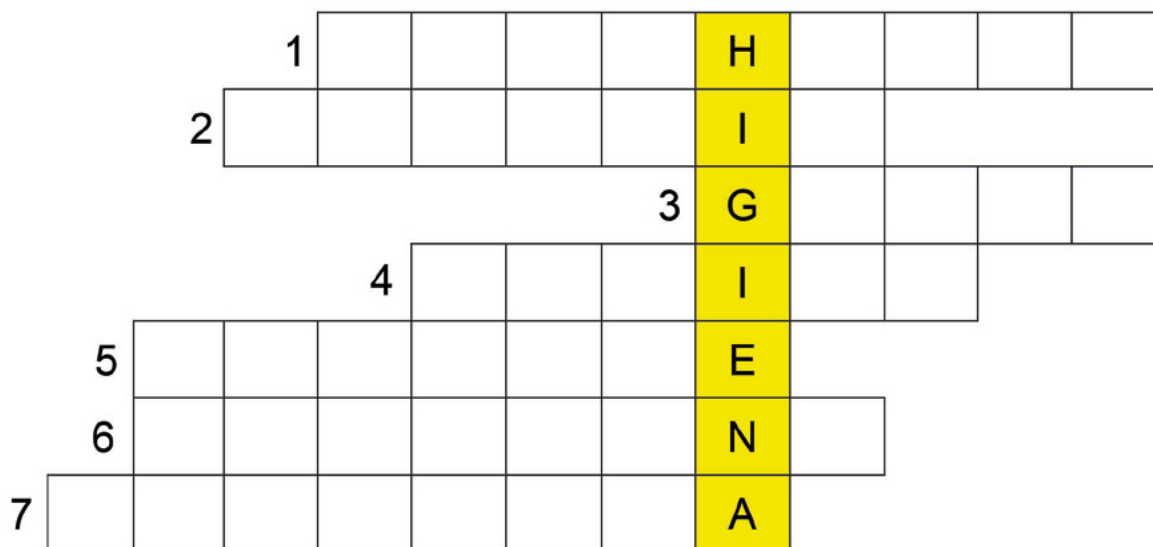


### Ćwiczenie 3

Rozwiąż krzyżówkę.

Przeczytaj od góry do dołu litery z żółtych pól. To hasło.

Wytłumacz hasło.



1. Robi się, gdy nie myjesz zębów
2. Wycierasz nim włosy po umyciu
3. Używasz jej do mycia ciała
4. Bierzesz ją, gdy jesteś brudny
5. Gdy jesteś aktywny fizycznie i jesz owoce i warzywa, dbasz o ...
6. Powinieneś codziennie ją zmieniać
7. Wizyta u lekarza, żeby sprawdził czy jesteś zdrowy.



---

## Ćwiczenie 4

Ułóż w kolejności instrukcję mycia włosów.

Listę czynności możesz wyciąć i ułożyć albo ponumerować zdania.

*Zamiast komunikatów mogą być adekwatne grafiki.*

Wytrzyj włosy ręcznikiem.

Wysusz włosy suszarką.

Zmocz włosy wodą.

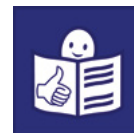
Nałóż odżywkę.

Nałóż szampon.

Splucz szampon.

Rozczesz włosy.

Splucz odżywkę.



## Ćwiczenie 5

Rozwiąż rebusy i połącz z obrazkami.  
Do czego potrzebujesz tych rzeczy?

1.



sz=dłó



2.



+ ta do



3.



a=o







## Ćwiczenie 6

A) Które produkty wybierzesz, żeby zjeść zdrowe śniadanie?

Zaznacz je kółkiem.



czy



czy



czy



czy



B) Powiedz, co to jest zdrowe odżywianie?



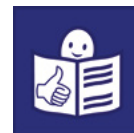


---

## Ćwiczenie 7

Narysuj albo wklej obrazek z przykładem profilaktyki zdrowia.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the text. It is intended for the student to draw or paste an image illustrating health prevention.

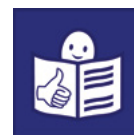


## Ćwiczenie 8

Które zdania są prawdziwe, a które fałszywe?

Zaznacz prawda **V** albo fałsz **X**

	<b>V</b> Prawda	<b>X</b> Fałsz
Odżywasz się niezdrowo, jeśli jesz mniejsze posiłki kilka razy dziennie.		
Gdy jesteś aktywny fizycznie, to częściej się przeziębiasz.		
W zdrowych posiłkach jest dużo witamin i minerałów.		
Powinieneś codziennie zasypiać o późnych godzinach.		
Gdy nie dbasz o higienę, na Twoim ciele jest dużo bakterii.		
Niezdrowe odżywianie powoduje, że masz słabe włosy, zęby i kości.		



---

## Ćwiczenie 9

Twój kolega chce prowadzić zdrowy styl życia.  
Daj mu 4 rady, co powinien robić.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....



### Licencje do zdjęć:

- <https://www.pexels.com/pl-pl/license/>
- <https://pixabay.com/pl/service/license/>

### Autorzy i linki do zdjęć:

#### Strona 3:

- 3.1 Juan Salamanca,  
<https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/2-plywanie-dziewczat-w-ciagu-dnia-61129/>
- 3.2 Victoria Borodinova,  
<https://pixabay.com/pl/photos/dzieci-internet-komputer-notatnik-4937854/>
- 3.3 Pezibear,  
<https://pixabay.com/pl/photos/osoby-cz%C5%82owiek-dziecko-dziewczyna-794988/>
- 3.4 Lindsrw,  
<https://pixabay.com/pl/photos/skakanka-dziewczyna-skok-skoki-5746626/>
- 3.5 Mojzagrebinfo,  
<https://pixabay.com/pl/photos/dzieci-tv-dziecko-telewizja-403583/>
- 3.6 Nadine Doerle,  
<https://pixabay.com/pl/photos/dziecko-tabletki-technologie-1183465/>

#### Strona 7:

- 7.1 OpenCliparts-Vectors,  
<https://pixabay.com/pl/vectors/szczur-mysz-ser-zwierz%C4%85t-ssak-152162/>
- 7.2 MostafaElTurkey,  
<https://pixabay.com/pl/vectors/pasta-do-z%C4%99b%C3%B3w-z%C4%85b-wklej-zielony-4971546/>
- 7.3 Misskursowie2013,  
<https://pixabay.com/pl/photos/clothing-accessories-men---s-belt-4267339/>
- 7.4 Clker-Free-Vector-Images,  
<https://pixabay.com/pl/vectors/wargi-usta-z%C4%99by-u%C5%9Bmiech-dziwny-310734/>
- 7.5 Painter06,  
<https://pixabay.com/pl/illustrations/kontener-szampon-shampoo-butelka-3327070/>
- 7.6 Clker-Free-Vector-Images,  
<https://pixabay.com/pl/vectors/champagne-butelka-pi%C4%87-nap%C3%B3j-35313/>
- 7.7 Ds\_30,  
<https://pixabay.com/pl/photos/soap-colour-kawa%C5%82ek-hygiene-4855761/>

#### Strona 8:

- 8.1 GiltonF,  
<https://pixabay.com/pl/photos/szklanka-wody-wody-szk%C5%82o-pragnienie-4087606/>
- 8.2 Hans,  
<https://pixabay.com/pl/photos/pole-dawka-cola-cola-pi%C4%87-marki-592367/>
- 8.3 Anaterate,  
<https://pixabay.com/pl/photos/chleb-pieczywo-pe%C5%82noziarniste-2568302/>
- 8.4 PublicDomainPictures,  
<https://pixabay.com/pl/photos/berliner-%C5%9Bniadanie-bun-ciastko-17811/>
- 8.5 Counselling,  
<https://pixabay.com/pl/photos/czekolada-schokolodentafel-batony-567234/>
- 8.6 Anelka,  
<https://pixabay.com/pl/photos/pomidory-miska-%C5%BCywno%C5%9Bci-owoc%C3%B3w-320860/>
- 8.7 Marker\_photography,  
<https://pixabay.com/pl/photos/pizza-kawa%C5%82ek-pizy-plasterek-1949157/>
- 8.8 Summa,  
<https://pixabay.com/pl/photos/bia%C5%82y-ser-twar%C3%B3g-wiejski-ser-2466039/>