

Warsztaty wiedzy 09.11.2020

Temat: Nawodnienie organizmu.

Na dzisiejszych zajęciach zastanowimy się, dlaczego warto pić wodę?

Woda jest głównym składnikiem budującym nasz organizm. Systematyczne uzupełnianie wody jest bardzo ważne dla zachowania zdrowia i dobrego funkcjonowania organizmu. Niedobory wody mogą powodować: gorsze samopoczucie, bóle głowy, problemy z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem.

Proszę:

1. Obejrzeć film: „Nawodnienie”

https://www.youtube.com/watch?v=0e_b5HtDkyI

w którym Marchwian, Ula i Patryk opowiedzą:

- dlaczego warto pić wodę?
- ile cukru jest w sokach, napojach, coca coli, itp.?

NADMIERNA ILOŚĆ CUKRU W NAPOJACH JEST SZKODLIWA DLA ZDROWIA!!!

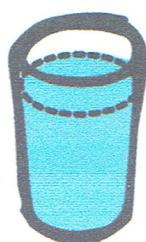
- podadzą przepis na wodę smakową, którą o każdej porze roku można wykonać w domu.

2. Wykonaj zadanie z karty pracy – Ile wody piję? (przez kolejne 3 dni) i wklej ją do zeszytu.

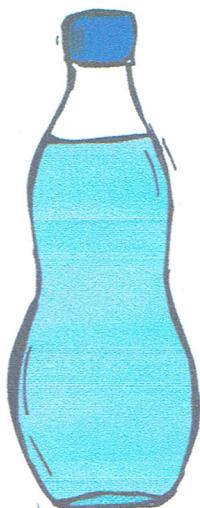
DBAJCIE O SIEBIE! PIJCIE WODĘ CODZIENNIE!

ILE WODY PIJĘ?

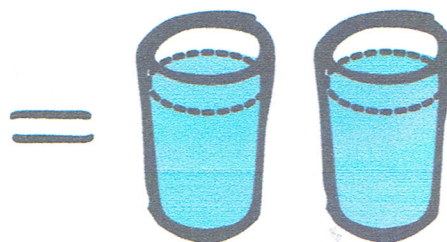
Pokoloruj tyle szklanek, ile szklanek wody wypitaś/eś w danym dniu.



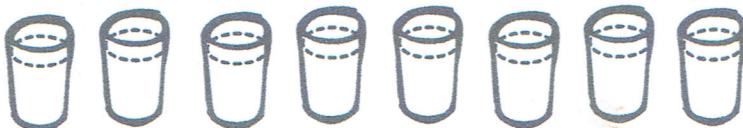
250 ml



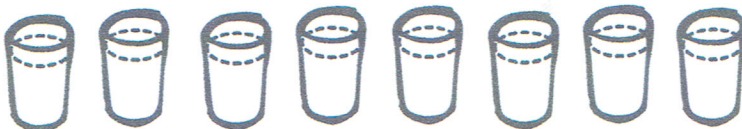
500 ml



dzień 1



dzień 2



dzień 3

