Moja Droga do Zdrowia!

Materiał edukacyjny dla dzieci w wieku 6-12 lat

Codziennie ćwiczę!

Pływam.
Kształtuję postawę ciała, zwiększam pojemność płuc.

Gram w piłkę.
Ćwiczę koordynację, uczę się współpracy i reguł współzawodnictwa.

Biegam i ścigam się z innymi.
Jestem coraz szybszy i zwinniejszy.

Wspinam się i ćwiczę równowagę.
Poznaję możliwości mojego ciała.

Jak tylko jest ciepło jeżdżę na rowerze i rolkach.
Wzmacniam serce.

Jak tylko jest zimno jeżdżę na sankach, łyżwach lub nartach.
Hartuję ciało.

Skaczę na skakance i gram w klasy.
Wzmacniam swoje stawy i kości.

Tańczę jak tylko usłyszę muzykę.
Rozwijam możliwości ruchowe, uczę się przeżywać emocje.

Trenuję sztuki walki.
Staję się silniejszy. Uczę się dyscypliny i szacunku dla przeciwnika.

Odżywiam się zdrowo!

Produkty zbożowe	Warzywa	Mleko	Owoce	Mięso i Nasiona strączkowe
To podstawa moich posiłków. Najlepsze są te z pełnego ziarna.	Jem 3 razy dziennie. Wybieram różne smaki i kolory.	Jem produkty bogate w wapń. Mleko buduje moje kości.	Jem 2 razy dziennie. Lubię ich soczysty smak.	Dbam o odpowiednią ilość białka. Mięso jem z umiarem.

Oleje i tłuszcze Spożywam tłuszcz głównie z ryb, orzechów i olejów roślinnych (sojowego, kukurydzianego oraz oliwkę z oliwek i pestek winogron).

Cieszę się życiem!

Uczę się.
Poznaję świat.

Spędzam czas z rodzicami i rodzeństwem.
Kocham i wiem, że jestem kochany.

Spotykam się z przyjaciółmi.
Daje mi to radość.

Chodzę do kina, teatru, muzeum.
Poznaję świat kultury i emocji.

Rozwijam zainteresowania.
Mam swoje hobby.

Pomagam innym.
Cieszę się radością innych ludzi.

Dbam o higienę osobistą.
Lubię być czysty.

Dbam o czystość wokół mnie.
Szanuję środowisko i podziwiam przyrodę.

Kładę się spać przed 21.00 i śpię 8–10 godzin każdego dnia.
Odpoczywam i regeneruję siły.

Ćwiczę przynajmniej 60 minut każdego dnia.
Chętnie chodzę na lekcje wychowania fizycznego,
ale najważniejsze są dla mnie codzienne zabawy ruchowe z rodziną.
Często wychodzę na podwórko z przyjaciółmi -
- biegam i bawię się na świeżym powietrzu.
Uczestniczę w zabawach ruchowych i zajęciach sportowych,
które sprawiają mi przyjemność.

Jem pięć posiłków dziennie.
Codziennie piję dużo wody.
Zawsze jem śniadanie w domu.
W szkole zjadam drugie śniadanie (owoce, kanapkę).
Zachowuję równowagę pomiędzy ilością zjadanych produktów (dostarczaną energią)
a aktywnością fizyczną (wydatkowaną energią).
Słodycze są tylko małym dodatkiem do moich posiłków. Wolę owoce niż słodkości.
Ograniczam spożycie chipsów i innych słonych produktów, nie dosalam potraw.
Kolację zjadam najpóźniej na dwie godziny przed snem.

Mam dużo energii i dobry humor.
Lubię siebie.
Kocham swoją rodzinę.
Mam marzenia i wierzę, że się spełnią.
Szanuję ludzi.
Lubię chodzić do szkoły.
Poznaję fascynujący mnie świat.
Chcę być dobrym i mądrym człowiekiem.

GDAŃSK

Opracowanie:

Ośrodek Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka
80-227 Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61
Telefon: +48 583434311, e-mail: opzisd@wp.pl
www.opzisdz.pl

Polskie Towarzystwo Programów Zdrowotnych
80-210 Gdańsk, Al. Zwycięstwa 42a
Telefon: +48 58 7358303, e-mail: kontakt@ptpz.pl
www.ptpz.pl

Opracowanie w części dotyczącej odżywania na podstawie www.mypiramid.gov

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU