Trening PUK PUK
odcinek 4

P JAK PAMIĘĆ

U JAK UWAGA

K JAK KREATYWNOŚĆ

DR EDYTA BONK

Światowy Dzień Zdrowia

obchodzimy co roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia.

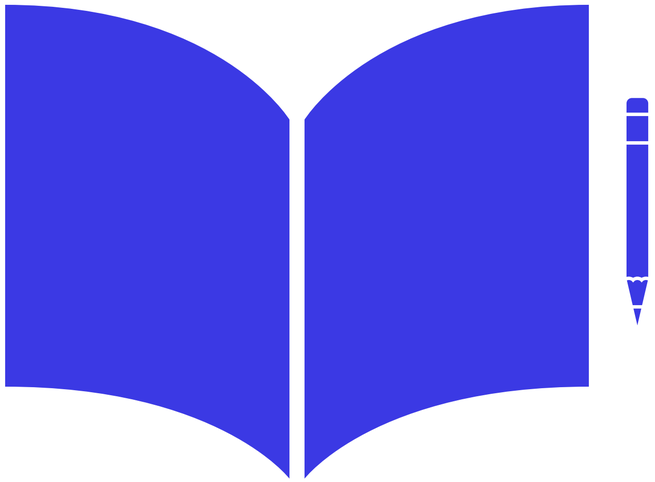
Tylko w chorobie ceni się zdrowie, mówi jedno z popularnych haseł.

P jak PAMIĘĆ

- Zadanie: **Zdrowotne przysłowia** (pamięć długotrwała):

  Jakie Pan/Pani pamięta przysłowia o zdrowiu?

  - proszę wypisać a potem sprawdzić na następnie stronie :)



Zdrowotne przysłowia

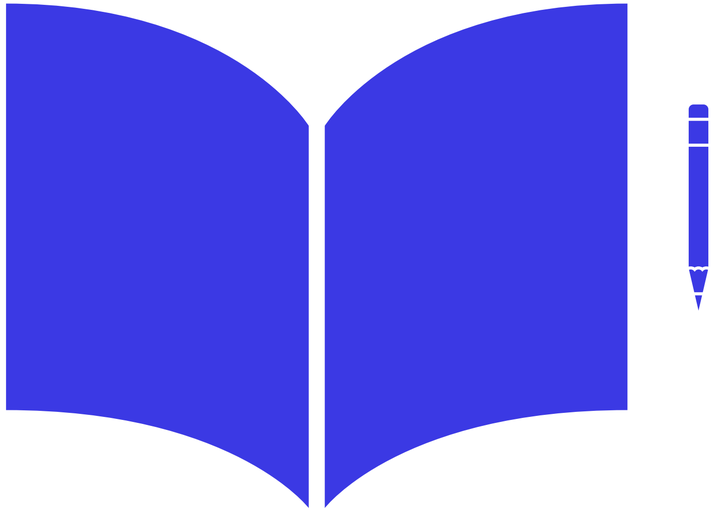
Co za dużo, to niezdrowo.	Wiele słuchaj, mało mów, jeśli chcesz, abyś był zdrów.
Sport to zdrowie.	Zdrowie i dobre sumienie waż sobie nad dobre mienie.
W zdrowym ciele zdrowy duch.	Zdrów jak ryba.
Czym się strułeś, tym się lecz.	Zdrów jak rydz.
Gdyby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała.	Zdrowego leczyć nie trzeba.
Tylko w chorobie ceni się zdrowie.	Kto zdrowia nie szanuje, ten na starość żałuje.
Im mniej nienawiści, tym więcej zdrowia.	Zimna woda zdrowia doda.
Kto nie wyda na kucharza, ten wyda na lekarza.	

P jak PAMIĘĆ

- ZDROWIE NA TALERZU Zapamiętaj owoce i warzywa z obrazka:

ZDROWIE NA TALERZU

- Proszę teraz wypisać widziane owoce i warzywa (było ich 11 :)



U jak UWAGA

- Zadanie: PRZESZUKIWANIE: Policz ile razy występuje słowo **ZDROWIE**

KWOTAZDROWIEZIMAKOWALZDROWIEROW
ERKORONAZDRÓJZNANAZDROWIEOKOZDR
OWIEKORONAKRANRANYDRONYKLONYZD
ROWIEPOWIETOLAROBOTZNAZDROWIEKO
BIETAWIEKZAPASYZAMEKZATOKAZDROWIE
SŁOWIEGŁOWIETOBIEZDROWIESIEDZISTOI
ROWYKROIZDROWIESUMAWZOREKKOREK

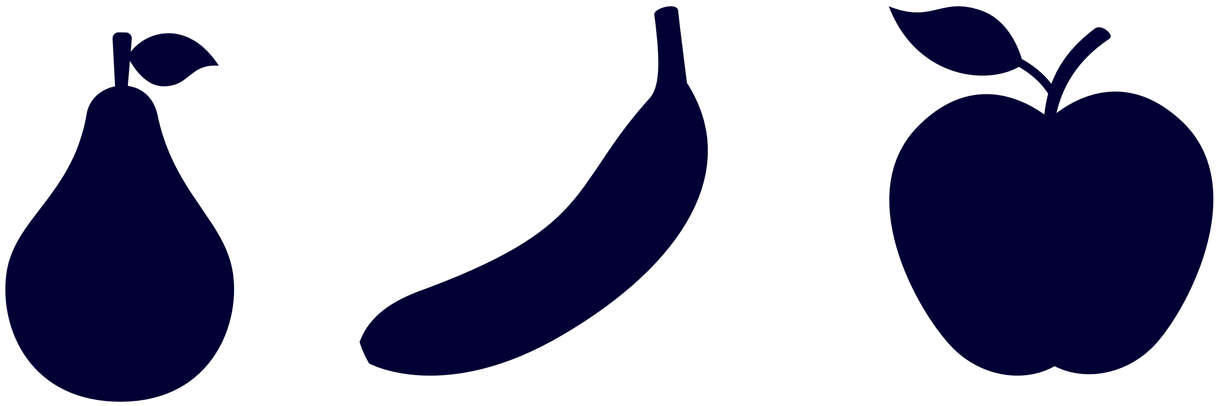
U jak UWAGA

- Proszę sprawdzić: 9

KWOTA**ZDROWIE**ZIMAKOWAL**ZDROWIE**ROW
ERKORONAZDRÓJZNANA**ZDROWIE**OKO**ZDR**
OWIEKORONAKRANRANYDRONYKLONY**ZDR**
OWIEPOWIETOLAROBOTZNA**ZDROWIE**KOBI
ETAWIEKZAPASYZAMEKZATOKA**ZDROWIE**SŁ
OWIEGŁOWIETOBIE**ZDROWIE**SIEDZISTOIRO
WYKROI**ZDROWIE**SUMAWZOREKKOREK

U jak UWAGA

- Zadanie: selektywność: Który owoc nie pasuje do pozostałych?
- Znajdź wytłumaczenia, przykładowe rozwiązania na następnej stronie



Niepasujące owoce

Przykładowe rozwiązania:

Banan - egzotyczny owoc

Gruszka - nie zawiera litery B

Banan - nie ma listka

Niepasujący owoc

Który owoc teraz nie pasuje do pozostałych ?

Niepasujące owoce

Przykładowe rozwiązania:

Czereśnie - są dwie

Ananas - nie zawiera litery R

Cytryna - nie ma listka/liści

K jak KREATYWNOŚĆ

- **ZDROWOTNE PRZYKAZANIA:** Proszę stworzyć 7 przykazań zdrowia.
- Każde kolejne zdanie-przykazanie powinno się zacząć od kolejnej litery słowa zdrowie:

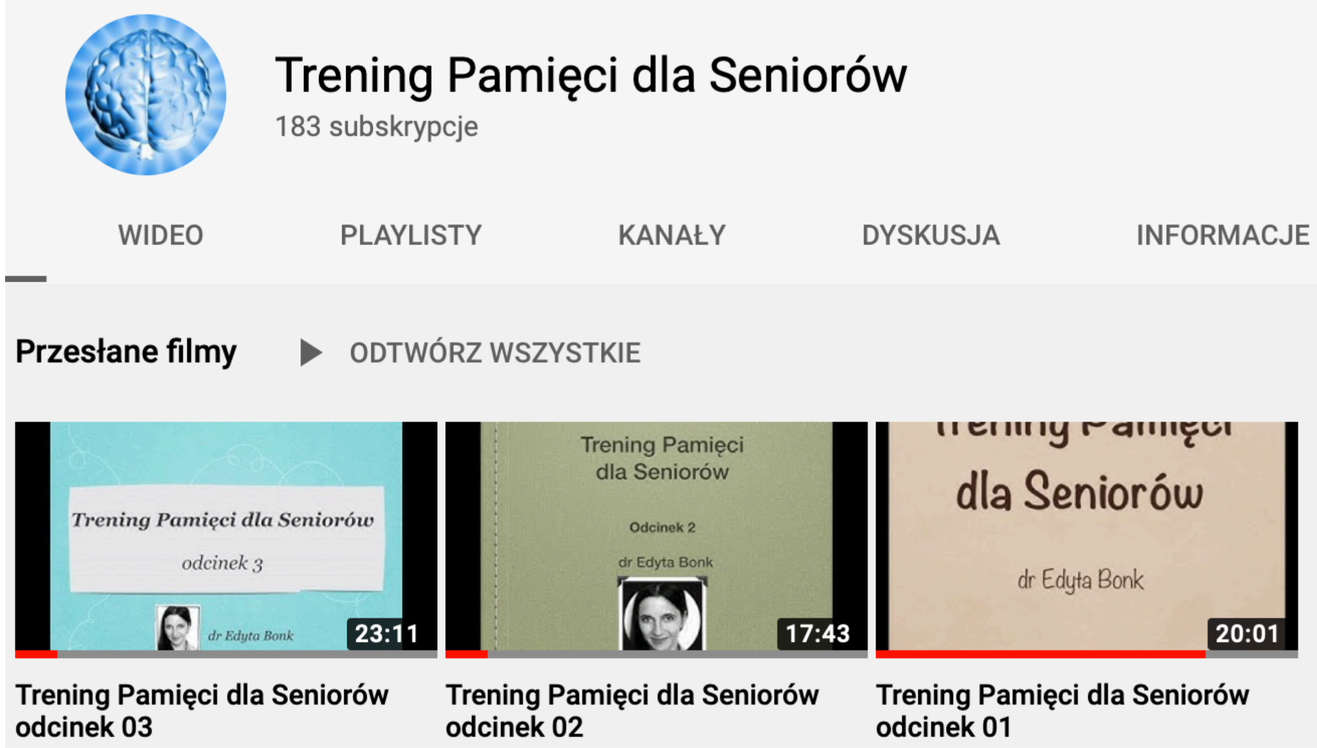
1. **Z**…….. (np. **Z**adbaj o pożywny posiłek)
2. **D**……
3. **R**……
4. **O**……
5. **W**……
6. **I**……
7. **E**……

ODPOWIEDZI MOŻNA PRZESŁAĆ NA MAILA: TRENINGPAMIECISENIOR@GMAIL.COM

Dziękuję bardzo!

Edyta Bonk

Zachęcam do poćwiczenia - filmiki na **You Tube**:



Zdjęcia: https://pixabay.com/pl/