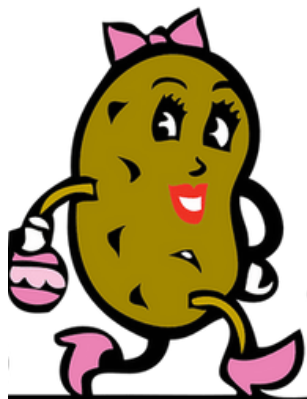


# TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

## ⇒ DZIEŃ WODY ⇒

W poniedziałek zwróć szczególną uwagę, aby prawidłowo się nawodnić. Przynies do szkoły butelkę wody. Pij małymi łykami. Ubierz się na niebiesko, aby pokazać, że znasz korzyści z picia wody.

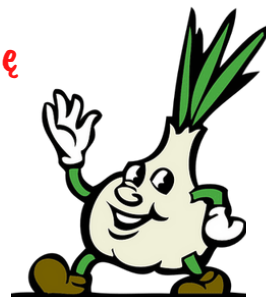


## ⇒ DZIEŃ OWOCOWY ⇒

W środę pamiętaj, aby zabrać owoce na drugie śniadanie.

Możesz zrobić sałatkę owocową.

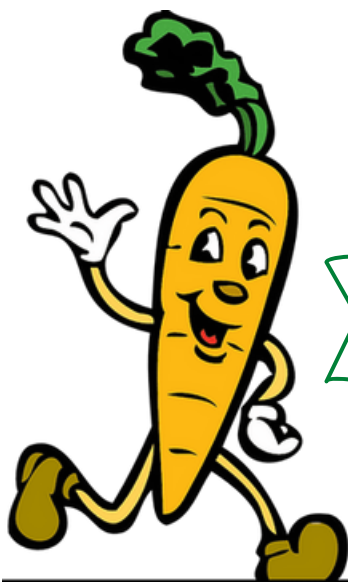
Ubierz się na pomarańczowo, jeżeli wiesz, jak ważną rolę w odżywianiu odgrywają owoce.



## ⇒ DZIEŃ WARZYWNY ⇒

W piątek pamiętaj o warzywach.

Ubierz się na zielono.



# TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

Przygotuj zdrowy posiłek, zrób selfie ze swoim daniem.

Do zdjęcia dołącz przepis (listę składników i wykonanie).

Zadanie prześlij na adres [mgrzywaczewska@halemba.edu.pl](mailto:mgrzywaczewska@halemba.edu.pl)

**do 11 października 2021 r.**

W tytule napisz: Tydzień Promocji Zdrowia.

W treści wiadomości napisz swoje imię, nazwisko i klasę.

Biorąc udział w konkursie, wyrażasz zgodę na publikację pracy na stronie internetowej szkoły oraz na szkolnym facebooku.

**KLASY 4 - 8**  
**Selfie z potrawą**

Stwórz stronę internetową, nagraj film

lub wykonaj animację promującą zdrowy tryb życia.

Zadanie prześlij na adres [akilkowska@halemba.edu.pl](mailto:akilkowska@halemba.edu.pl)

lub przynieś na dowolnym nośniku

**do 11 października 2021 r.**

W tytule napisz: Tydzień Promocji Zdrowia.

W treści wiadomości napisz swoje imię, nazwisko i klasę.

Biorąc udział w konkursie, wyrażasz zgodę na publikację zdjęcia na stronie internetowej szkoły oraz na szkolnym facebooku.

**KLASY 7 - 8**  
**Promocja zdrowego trybu życia**

Rozwiąż zadania na szkolnej stronie internetowej.  
Quizy będą dostępne w środę (6 października).

**KLASY 4 - 8**  
**Zadania online**

**Zachęcamy wszystkich do udziału.**