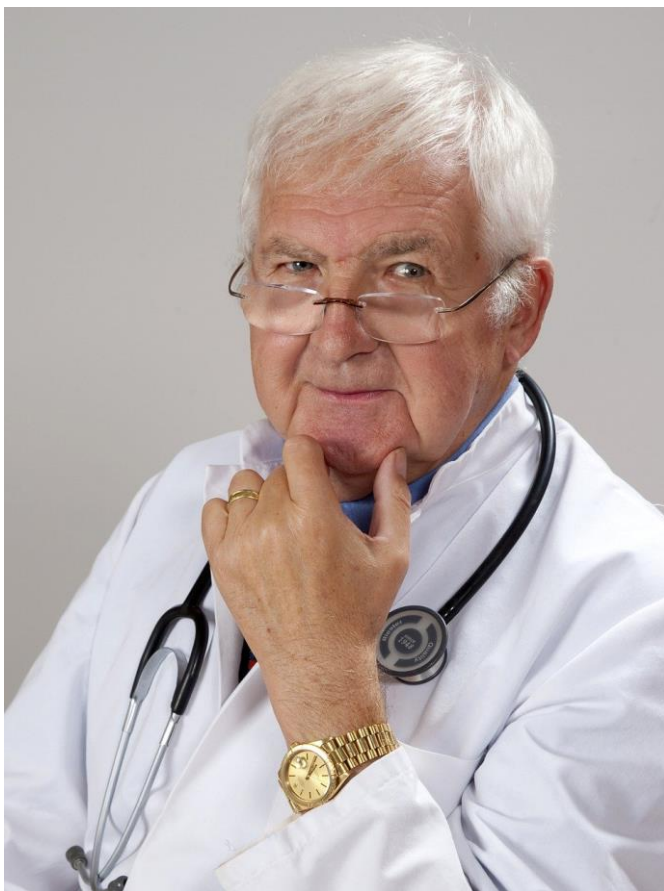


Zdrowie i choroba, czyli jak dbać o siebie.



Dziś zapraszam do zastanowienia się :

- **Jak rozpoznać chorobę?**
- **Jak dbać o siebie w chorobie?**
- **Co robić by nie chorować?**

Co może oznaczać chorobę?



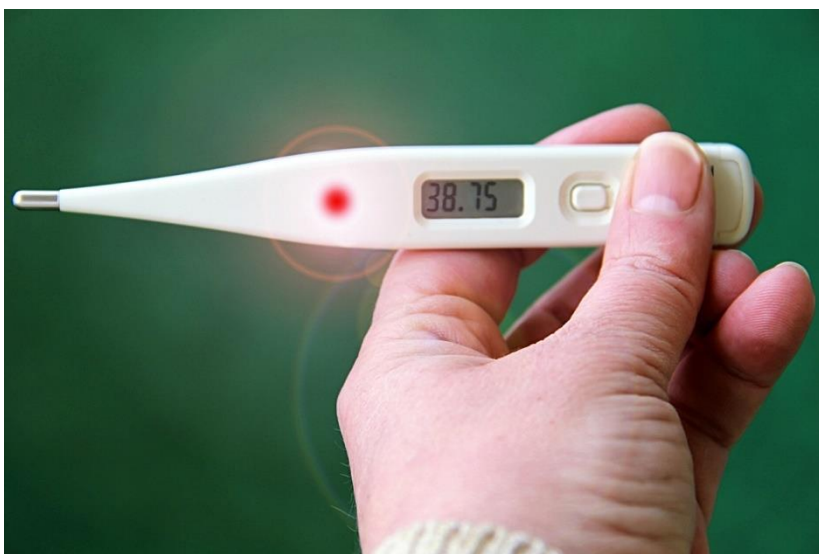
kaszel



ból



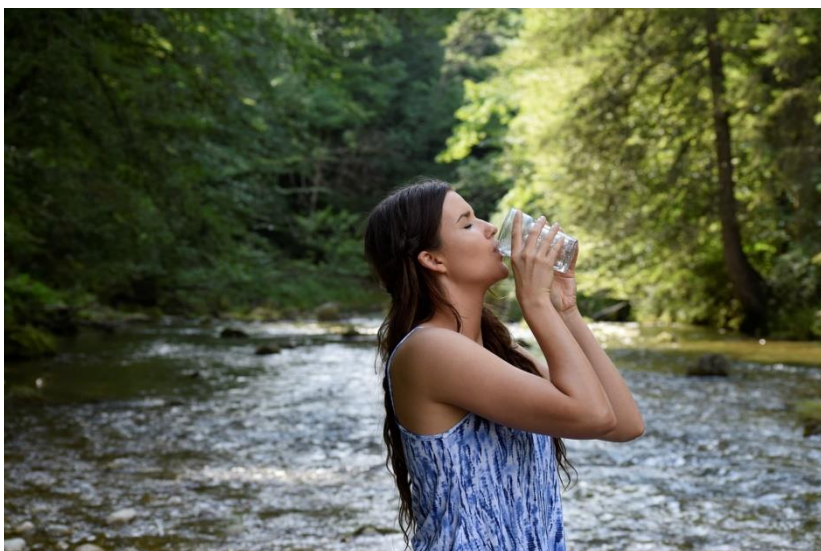
katar



gorączka



W byciu zdrowym pomoże nam:



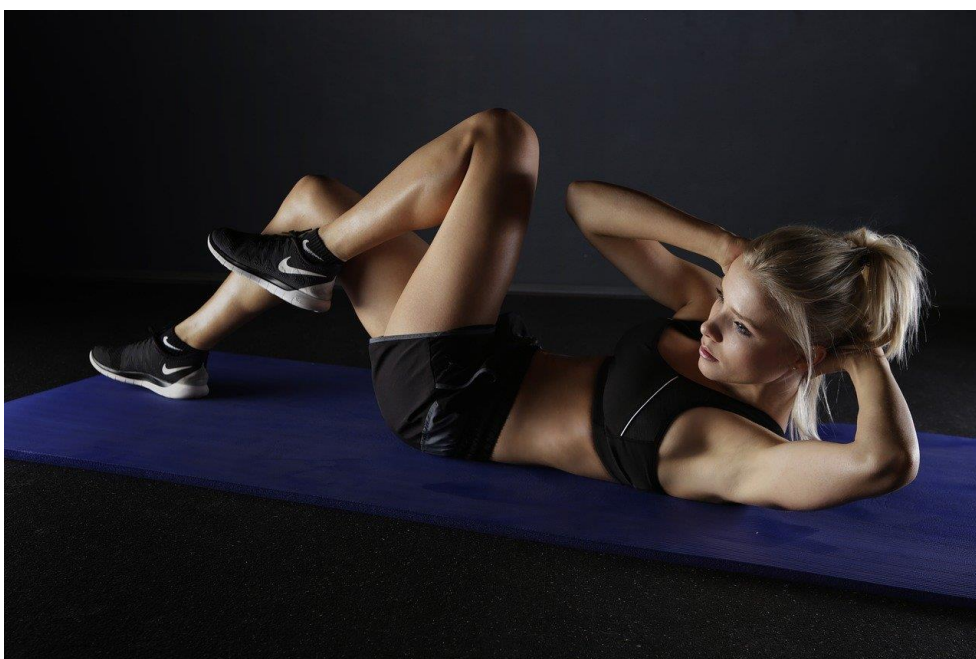
Picie wody.



Jedzenie owoców i warzyw.



Mycie rąk.



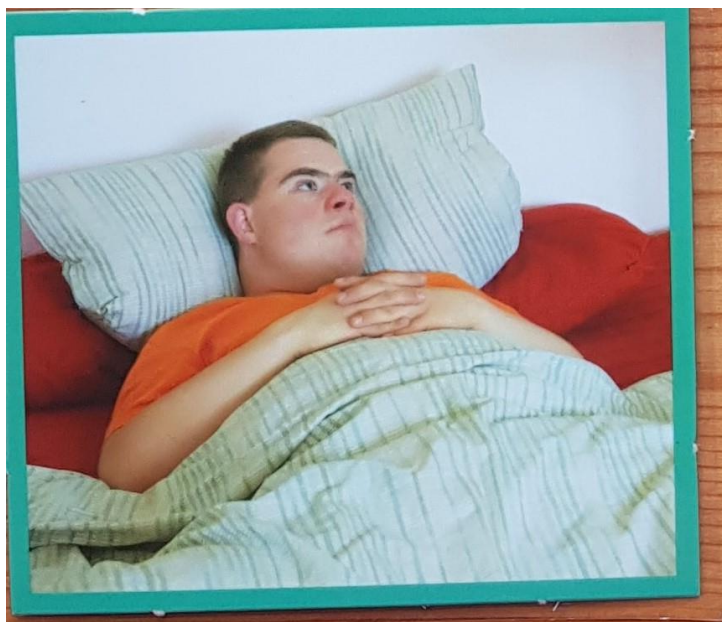
Uprawianie sportu.

Teraz sprawdź swoją wiedzę:

<https://learningapps.org/watch?v=pggg1weyt20>

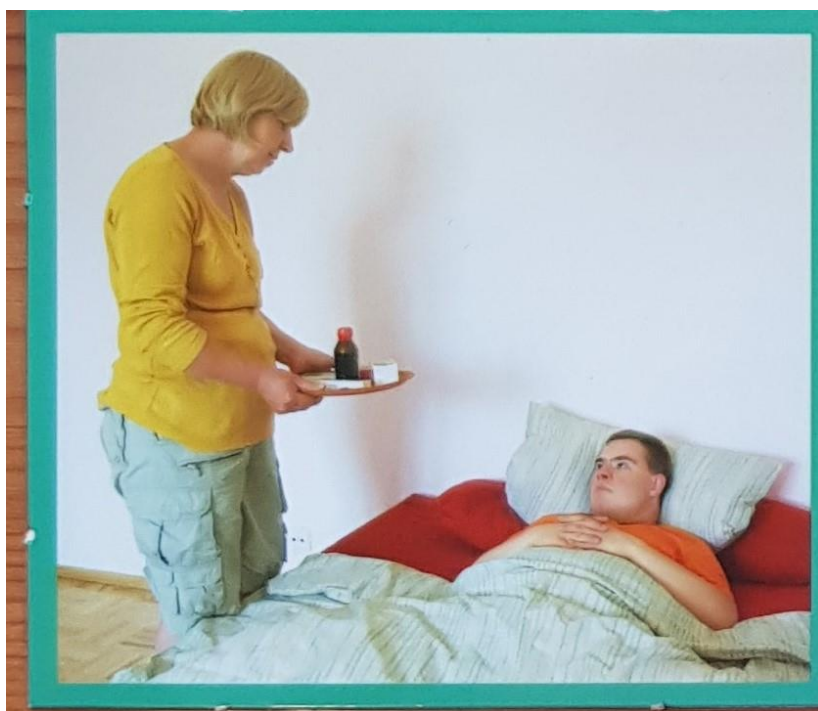
Oto historia choroby Adama. Odpowiedz na pytania pod zdjęciami.

**ADAM JEST CHORY
I LEŻY W ŁÓŻKU.**



Czy wiesz czemu trzeba leżeć w łóżku jak się jest chorym?

**MAMA PRZYNOSI
ADAMOWI LEKARSTWA.**



Po co chora osoba przyjmuje lekarstwa?

**ADAM NIE CHCE PRZYJĄĆ
LEKARSTW.**



Jak myślisz czemu Adam nie chce przyjąć lekarstw?

PO NAMOWACH MAMY
ADAM PRZYJMUJE
LEKARSTWA.



Sprawdź się:

1. <https://learningapps.org/watch?v=pq4tg6tqk20>
2. <https://learningapps.org/watch?v=pq9yjm1tt20>

Dbajcie o siebie, o swoje ciało, głowę i serce!



Jak Wam podobał się ten materiał?

Co było łatwe?

Co było trudne?

Czekam na wasze opinie😊

Pozdrawiam Zuzanna Wasza psycholog. 😊