



Tekst łatwy
do czytania
i zrozumienia

Materiały edukacyjne



Zdrowy styl życia

Zajęcia z funkcjonowania osobistego
i społecznego w szkole podstawowej
– I poziom edukacyjny dla uczniów
z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu umiarkowanym i znacznym

Katarzyna Kruś-Kubaszewska



Minister
Edukacji i Nauki



Ministerstwo
Edukacji i Nauki

Materiały edukacyjne/ćwiczeniowe dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną opracowano w ramach zadania zleconego i dofinansowanego przez Ministra Edukacji i Nauki pod nazwą „**Czytam i wiem – tekst łatwy do czytania i zrozumienia w szkole. Opracowanie i upowszechnienie materiałów edukacyjnych i ćwiczeniowych w wersji łatwej do czytania i zrozumienia, instrukcji dotyczącej ich tworzenia i wykorzystania w pracy z uczniami oraz rekomendacji dotyczących wdrożenia rozwiązań w praktykę szkolną**”.

Materiały edukacyjne i ćwiczeniowe zostały opracowane zgodnie z podstawą programową kształcenia ogólnego w szkole podstawowej – I poziom edukacyjny dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Zadanie zrealizowało:



Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b
02-369 Warszawa

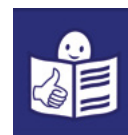


Wsparcie autorki przez Zespół ds. tekstu łatwego
do czytania i zrozumienia:

| | |
|--------------------------------|---|
| Specjalista ds. tekstu łatwego | Bartosz Józefowicz |
| Konsultacja i redakcja | Barbara Ewa Abramowska Karolina Makowiecka |
| Konsultacja dostępności | Małgorzata Tyska |
| Projekt okładki i ilustracje | Elżbieta Grądziel |
| Skład i łamanie | MONDI Plus Sp. z o.o. |

Rok opracowania 2021

ISBN 978-83-66940-37-6



Spis treści

| | |
|--|----|
| 1. Co to jest zdrowy styl życia | 4 |
| 2. Jak prowadzić zdrowy styl życia | 4 |
| Dobry sen | 4 |
| Zdrowe odżywianie | 5 |
| Aktywność fizyczna | 6 |
| Higiena osobista | 7 |
| 3. Co to jest profilaktyka zdrowia | 10 |
| 4. Skutki niezdrowego stylu życia | 11 |
| Co się dzieje, kiedy niezdrowo się odżywasz | 11 |
| Co się dzieje, kiedy jesteś mało aktywny fizycznie | 12 |
| Co się dzieje, kiedy nie dbasz o higienę | 12 |



1. Co to jest zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia mówi nam jak dbać o swoje ciało i zdrowie.

Kiedy prowadzisz zdrowy styl życia to:

- rzadziej chorujesz
- czujesz się wypoczęty
- czujesz, że masz dużo siły
- łatwiej ci robić różne rzeczy.

Na przykład uczyć się.



2. Jak prowadzić zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia oznacza, że codziennie:

- dobrze się wysypiasz
- jesz zdrowe jedzenie i pijesz zdrowe napoje
- ćwiczysz
- dbasz o higienę.



Dobry sen

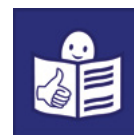
Sen jest bardzo ważny dla zdrowia.

Powinieneś codziennie zasypiać o podobnej godzinie.

Kiedy dobrze śpisz:

- jesteś wypoczęty
- nie chce ci się spać na lekcjach
- łatwiej skupiasz się na zadaniach
- masz lepszy humor i dużo energii.





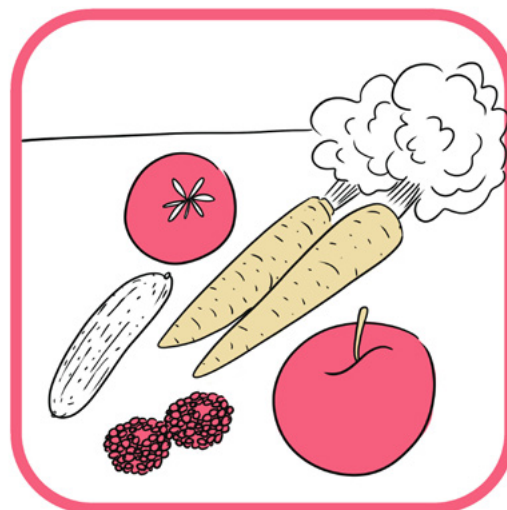
Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie to jedzenie zdrowych posiłków i picie zdrowych napojów.

Posiłki powinieneś jeść **regularnie**.

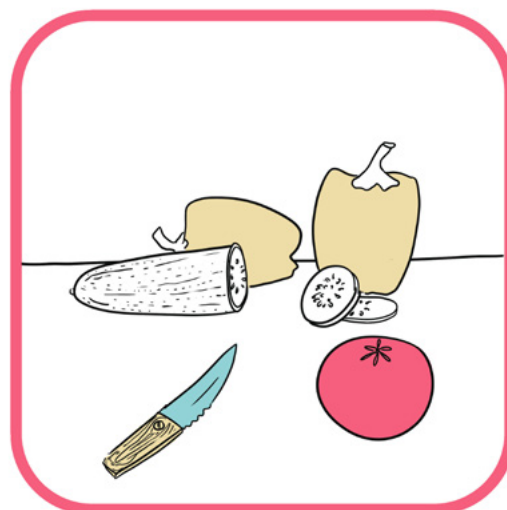
To znaczy codziennie o podobnych godzinach.

Powinieneś jeść mniejsze posiłki kilka razy dziennie.



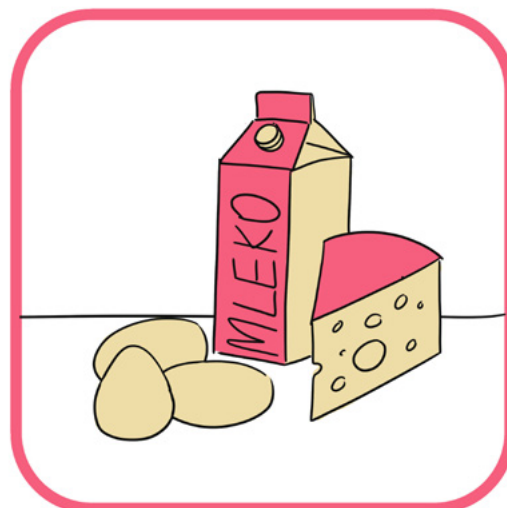
W zdrowych posiłkach jest dużo witamin i minerałów. Dzięki witaminom i minerałom:

- rośniesz
- masz ładną skórę
- masz siłę i mocne kości
- dobrze widzisz.



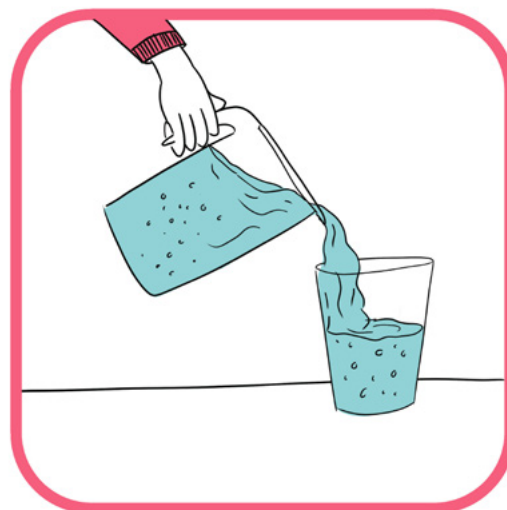
Zdrowe jedzenie to:

- warzywa.
Na przykład burak, marchewka, pomidor.
- owoce.
Na przykład banan, jabłko, gruszka.
- nabiał. Na przykład ser, mleko, jajka.
- ryby. Na przykład łosoś.





Zdrowe napoje mają mało cukru.
Czasami są bez cukru.
Zdrowe napoje są bez gazu i sztucznych składników. Sztuczne składniki psują zdrowie.
Zdrowe napoje mają naturalny kolor.
Zdrowe napoje to na przykład woda, sok jabłkowy.
Zdrowe napoje dodają ci energii.

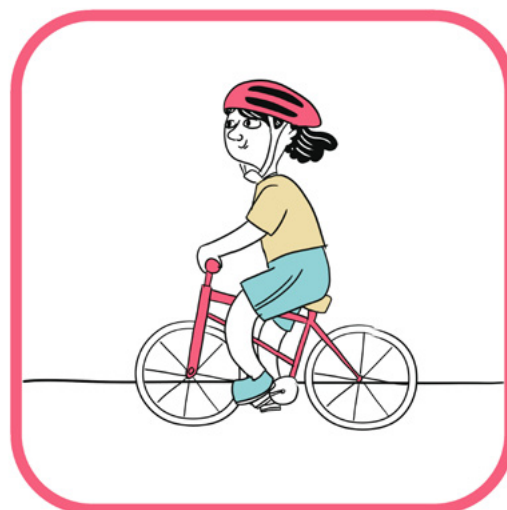


Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna to ćwiczenia, sport.

Jesteś aktywny fizycznie, kiedy:

- codziennie spacerujesz,
- ćwiczysz w domu, na przykład rozciągasz się,
- jeździsz na rowerze,
- pływasz,
- tańczysz.



Najważniejszy w aktywności fizycznej jest ruch.

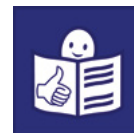
Jeśli często się ruszasz, to:

- twoje mięśnie są silne
- wolniej się męczysz
- masz dobrą wagę ciała.

Kiedy dużo się ruszasz i zdrowo jesz, masz większą odporność.

To znaczy rzadko chorujesz.





Higiena osobista

Higiena osobista odpowiada za czyste i zdrowe ciało.

Dbasz o higienę osobistą, kiedy:

- szczotkujesz zęby po każdym posiłku
- codziennie czeszesz włosy
- myjesz ręce po powrocie do domu i przed każdym jedzeniem
- codziennie zmieniasz bieliznę
- codziennie się kąpiesz.



Żeby dobrze dbać o higienę potrzebujesz:

- szczotki do zębów, pasty i kubka
- szczotki do włosów lub grzebienia
- mydła lub żelu pod prysznic
- szamponu
- dezodorantu.

Musisz też prać swoje ubranie. Do prania potrzebujesz proszku lub płynu do prania.



Do higieny zębów potrzebujesz:

- kubka
- szczoteczki
- pasty do zębów.

Możesz też używać płynu do płukania jamy ustnej.

Ten płyn chroni zęby i dziąsła.

Masz po nim świeży oddech.





Czy wiesz jak szczotkować zęby?

- 1) Do kubka nalej wodę.
- 2) Na szczoteczkę nałóż trochę pasty.
- 3) Szczotkuj zęby co najmniej przez 2 minuty.
- 4) Wypłucz usta wodą z kubka i wypłuj wodę.
- 5) Na koniec możesz wypłukać usta płynem do jamy ustnej.

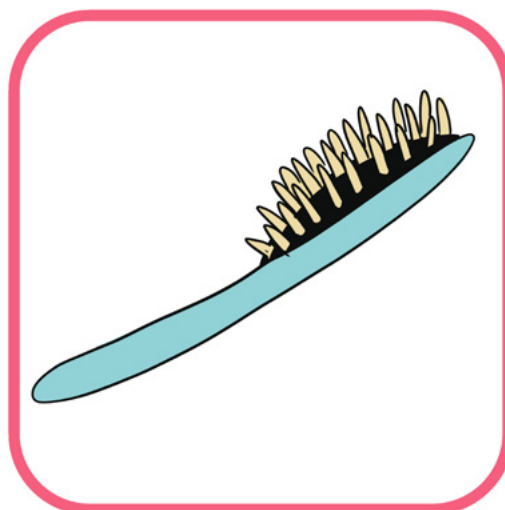
Szczotkuj często zęby. Będą zdrowe i silne.



Żeby dobrze dbać o włosy potrzebujesz:

- szamponu
- odżywki
- szczotki do włosów.

Po umyciu twoje włosy są silne i gładkie.
Włosy myj zawsze kiedy są brudne
lub kiedy się spocisz.



Czy wiesz jak umyć włosy?

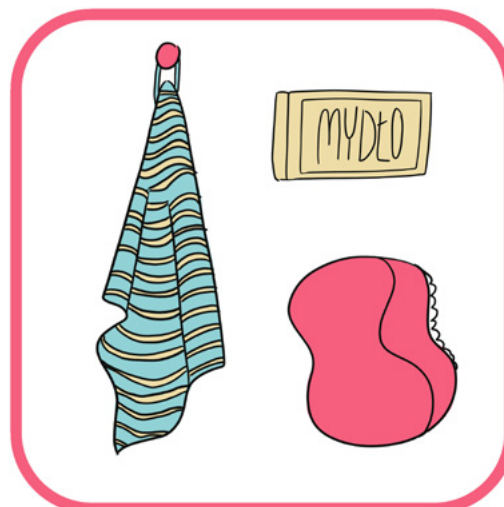
- 1) Najpierw zmocz włosy wodą.
- 2) Nałóż szampon.
Masuj głowę aż zrobi się piana.
- 3) Spłucz szampon.
- 4) Nałóż na włosy odżywkę.
- 5) Czekaj kilka minut i spłucz odżywkę ciepłą wodą.
- 6) Wytrzyj włosy ręcznikiem.
- 7) Rozczesz włosy szczotką lub grzebieniem.
- 8) Możesz wysuszyć włosy suszarką.





Żeby dokładnie się wykąpać, przygotuj wcześniej:

- potrzebne kosmetyki. Na przykład mydło lub żel do kąpieli, dezodorant.
- gąbkę
- duży ręcznik
- czyste ubranie.



Czy wiesz jak się wykąpać?

- 1) Najpierw opłucz całe ciało wodą.
- 2) Zakręć wodę, żeby jej nie marnować.
- 3) Umyj ciało mydłem lub żelem.
- 4) Potem opłucz ciało wodą.
- 5) Wytrzyj ciało ręcznikiem.
- 6) Użyj dezodorantu.
- 7) Załóż czyste ubranie.



Weź kąpiel jeśli jesteś brudny lub spocony.
Kiedy się spocisz masz mokre pachy.
Twoje ciało brzydko wtedy pachnie.
Po kąpieli twoja skóra jest czysta.
Ładnie pachniesz.





3. Co to jest profilaktyka zdrowia

Profilaktyka zdrowia mówi jak dbać o swoje zdrowie.

Profilaktyka zdrowia to:

- zdrowy styl życia
- wizyty u lekarzy i badania.



Powinieneś czasami chodzić do lekarza.

Nawet kiedy jesteś zdrowy.

Taka wizyta u lekarza to **kontrola**.

Lekarz może sprawdzić, czy nie grozi ci choroba.

W czasie kontroli lekarz może cię zbadać.

Może też zapisać cię na inne badania.

Na przykład badanie krwi.



Na kontrolę powinieneś chodzić też do dentysty.

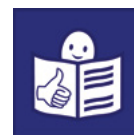
Nawet jeśli nie bolą cię zęby.

Dentysta poprosi żebyś otworzył usta.

Obejrzy wszystkie twoje zęby.

Jeśli zauważy jakąś dziurę, to wyleczy ząb.





4. Skutki niezdrowego stylu życia

Niezdrowy styl życia może przynieść wiele problemów.

Oznacza, że nie dbasz o swoje zdrowie i ciało. Na przykład:

- śpisz nieregularnie i za krótko
- jesz niezdrowe rzeczy
- za mało się ruszasz.



Niezdrowy styl życia może prowadzić do różnych chorób.

Możesz się czuć słaby i zmęczony.

Możesz mieć cienkie włosy i suchą skórę.

Możesz częściej przeziębiać się.



Co się dzieje, kiedy niezdrowo się odżywasz

Odżywasz się niezdrowo, jeśli:

- jesz dużo słodczy
- jesz mało warzyw i owoców
- jesz nieregularnie lub jesz w nocy
- pijesz niezdrowe napoje.

Na przykład colę (czytaj kolę).





Niezdrowe odżywianie powoduje, że:

- ważysz za mało lub za dużo
- masz problemy ze skórą
- często czujesz się zmęczony i senny
- szybciej się męczysz
- masz słabe włosy, zęby i kości.

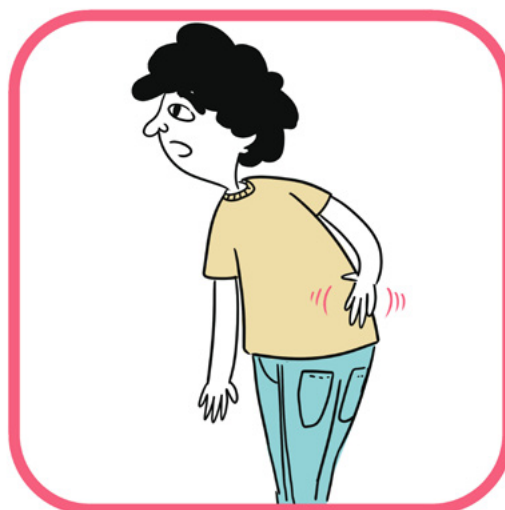
Twoje ciało ma wtedy za mało witamin i minerałów.



Co się dzieje, kiedy jesteś mało aktywny fizycznie

Jeśli za mało się ruszasz, to:

- twoje mięśnie są słabe
- szybko się męczysz
- mogą boleć cię plecy
- tyjesz
- częściej się przeziębiasz.



Co się dzieje, kiedy nie dbasz o higienę

Jeśli nie dbasz o higienę osobistą, na twoim ciele i ubraniach jest dużo bakterii i wirusów.

Bakterie i wirusy są niewidoczne.

Powodują choroby. Na przykład choroby skóry.

Jeśli nie dbasz o higienę, to twoje ciało i ubrania brzydko pachną.





Jeśli nie myjesz zębów, to możesz mieć próchnicę.

Próchnica to choroba zębów.

Zęby z próchnicą wyglądają brzydko i mogą boleć.

Musisz wtedy iść do dentysty.

