Gddw kl 4 dnia 1.04.2020r

Temat: Jak zdrowo się odżywiać i dbać o higienę

*Proszę zapoznaj się z treściami linków i obejrzyj film*

<https://epodreczniki.pl/a/wlasciwe-odzywianie-warunkiem-zdrowia/DRQdiNjWP>

<https://epodreczniki.pl/a/zdrowie-na-co-dzien/D8U8whmr4>

<https://youtu.be/DF4znGEcBPU> OBEJRZYJ FILMY!!!

<https://youtu.be/e0BI1CSdlDg>

<https://youtu.be/-NvoY-TKpn4>

Sposób odżywiania decyduje o stanie zdrowia, ma wpływ na wzrost i rozwój fizyczny, a nawet psychiczny. Znajomość i przestrzeganie norm zdrowego żywienia już od najmłodszych lat zwiększa szanse na długie życie w zdrowiu, dlatego wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych ma ogromne znacznie profilaktyczne. Właściwa dieta zmniejsza m.in. ryzyko wystąpienia otyłości i jej następstw, chorób układu krążenia, miażdżycy, zaburzeń pracy układu pokarmowego.

* W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia należy dbać o codzienną higienę całego ciała.
* Brak higieny jamy ustnej może doprowadzić do próchnicy, a w konsekwencji do innych poważnych chorób.
* Równie ważne jak higiena ciała jest utrzymanie czystości w pomieszczeniach.