**Karta zadaniowa nr 5**

**Marzec 2017**

1. **Ile posiłków w ciągu dnia powinieneś jeść? ………………………………….**
2. **W jakich odstępach czasowych powinieneś jeść? ( chodzi o zasadę, nie o godziny ☺) ……………………………………………………..**
3. **Co powinieneś zjeść przed wyjściem do szkoły? ……………………………..**
4. **Co powinieneś zabrać do szkoły? (do jedzenia ☺) …………………………….**
5. **Co najlepiej gasi pragnienie i co mógłbyś zabrać do szkoły? …………………**
6. **Co powinieneś jeść, żeby mieć mocne kości………………………………........**

**…………………………………………………………………………………………………………**

1. **W jakim tempie powinieneś jeść, aby było zdrowo? ………………………..**
2. **Jakie produkty powinny się znaleźć w Twoich codziennych posiłkach?**

* **………………………………………………………………………………………………….**
* **…………………………………………………………………………………………………..**
* **…………………………………………………………………………………………………..**

1. **Co można stosować dla zdrowia bez ograniczeń? ……………………………, a co stosować z umiarem? …………………………………………………**
2. **O jakiej porze należy jeść kolację, żeby było zdrowo? ………………………..**
3. **Co robić, będąc świadkiem cyberprzemocy?**

* **………………………………………………………………………………**
* **………………………………………………………………………………**
* **………………………………………………………………………………**

1. **Co robić żeby nie zostać ofiarą cyberprzemocy?**

* **…………………………………………………………………………………..**
* **…………………………………………………………………………………..**
* **…………………………………………………………………………………..**

1. **Co robić, będąc świadkiem cyberprzemocy, lub samemu będąc ofiarą cyberprzemocy?**

* **…………………………………………………………………………….**
* **……………………………………………………………………………..**
* **……………………………………………………………………………..**
* **………………………………………………………………………….....**

Dane uczestnika konkursu:

|  |
| --- |
| Imię i nazwisko: …………………………………………………………………………... |
| Klasa: ………………………………………………………………………………………. |
| Wiek: ……………………………………………………………………………………….  Wychowawca ……………………………………………………………………………… |
|  |

|  |
| --- |
| Odpowiedzi przesyłamy na adres e*-mail:* [szkolamspkonkurs@onet.pl](mailto:szkolamspkonkurs@onet.pl)do 31 marca 2017 r. |