**Karta zadaniowa nr 1**

**Listopad 2016**

1. **Co znaczy pojęcie - „zdrowy styl życia” ?**

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

1. **Wymień cztery najważniejsze obszary dotyczące higienicznego trybu życia:**

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

1. **Ile posiłków dziennie powinniśmy spożywać?**

**………………………..**

1. **Wymień dziesięć form aktywnego wypoczynku:**

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

1. **Wymień 8 zasad higieny osobistej i dbania o wygląd**

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

Dane uczestnika konkursu:

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

|  |
| --- |
| Odpowiedzi przesyłamy na adres e*-mail:* [szkolamspkonkurs@onet.pl](mailto:szkolamspkonkurs@onet.pl) do 31 listopada 2016. |