

Здоровий спосіб життя | KIDS4ALL Learning Environment

 learn.kids4all.eu/uk/tg1/know-what/healthy-lifestyle

19. Oktober 2023

Primary tabs

Здоровий спосіб життя

Маленькі дії можуть змінити все! Вони стають звичками та впливають на здоров'я нашого розуму та тіла. Хороша новина полягає в тому, що ви можете вибирати свої дії!

Перш ніж поринути в урок, перевірте свої знання з вашим другом: пройдіть тест нижче!



А тепер подивіться відео та прочитайте текст!

Маленький вибір стає діями,

дії стають звичками

і звички стають нашим способом життя.

Отже, що ВИ виберете?

Здоров'я – це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Наступні фактори можуть вплинути на здоров'я будь-якої людини:

- харчові звички
- фізичні вправи

- достатньо сну
- обізнаність про психічне здоров'я.

Звички та щоденні рішення людини можуть формувати її життя та впливати на її добробут.

Подумайте про власні звички та вибір! Чи є щось, що ви хотіли б змінити?

Разом зі своїм партнером перелічіть принаймні 5 речей, які ви могли б зробити, щоб покращити своє самопочуття!



Переходьте за посиланням та читайте рекомендації щодо дотримання здорового способу життя та здорового харчування!



Крок 1:

Разом зі своїм другом складіть меню, яке включає страви на день, посилаючись на те, що ви дізналися про дотримання здорового харчування!

Сніданок: _____

Обід: _____

Вечеря: _____

Між прийомами їжі: _____

Крок 2:

Об'єднайтесь з іншими дружніми командами, обговорюйте ваші щоденні страви та створіть меню страв на тиждень!

Ви готові?

Порада: подумайте про страви, які ви зазвичай їсте! Це буде чудовий досвід для всіх, оскільки вони отримають нові ідеї щодо планування їжі.

If you want your content to be in the KIDS4ALL gallery, please ask your educator to upload it in the work.it area.



Клацніть посилання та подивіться, як виконуються рухи! Спробуйте це! Встаньте і спробуйте виконати ці вправи на розтяжку!



Нехай ваш голос буде почутий!

Що найцікавішого ви дізналися в цьому розділі? Поділіться нею з іншими, створивши картку з вашим другом.



Що ви відчували під час уроку?

Обговоріть це зі своїм другом і обміняйтеся ідеями.

дайте відповідь на таке запитання:

Чи є нова звичка, яку ви хотіли б прийняти? Яка вона?

Download the free KIDS4ALLL app and your wish comes true!



Share postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

And now, what do you want to learn more about?

gif maker