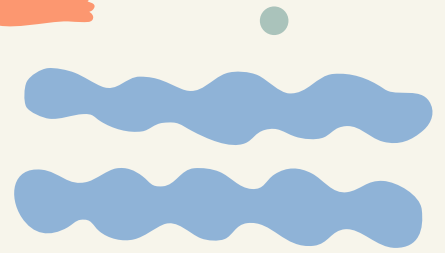


Czy jesteś przyjacielem swojego ciała?



Twoje ciało służy ci każdego dnia – kiedy biegasz, skaczesz, śpiewasz, odpoczywasz. To dzięki niemu możesz odkrywać świat, przytulać bliskich, tańczyć w deszczu i śmiać się do łez. Ale czy kiedykolwiek zastanawiałeś(-aś) się, jak wygląda wasza przyjaźń? Czy dbasz o nie tak samo, jak o swojego najlepszego przyjaciela – słuchasz, kiedy próbuje ci coś powiedzieć, dajesz mu czas na odpoczynek i dostarczasz tego, czego potrzebuje?

ANKIETA

Czytelnicy „Małych Charakterów” podzielili się swoimi odpowiedziami na pytania o relację z własnym ciałem. Przeczytaj, zainspiruj się i spróbuj odpowiedzieć na te pytania samodzielnie.

1. Co sprawia, że twoje ciało czuje się dobrze?
2. Co robisz, żeby dbać o swoje zdrowie na co dzień?
3. Jak dbasz o siebie, kiedy źle się czujesz?
4. Jak można zapobiegać chorobom?
5. Dlaczego ważne jest, żebyśmy słuchali swojego ciała?
6. Co to znaczy: zdrowo się odżywiać?
7. Co twoje ciało potrafi robić najlepiej?

Bruno, 9 lat

1. Piłka nożna i klocki – kiedy pogram albo poukładam, od razu czuję się lepiej.
2. Dużo się ruszam, piję wodę, jem owoce i warzywa. Z obiadu zjadam nie tylko kotleta, ale też surówkę. I moje ulubione purée ziemniaczane.
3. Odpoczywam, w ciszy układam klocki.
4. Dużo się ruszać, jeść zdrowo, pić dużo wody i często myć ręce.
5. Bo ciało daje nam cenne znaki.
6. Jeść codziennie jakieś zdrowe rzeczy, na przykład brokuły, jabłuszka, owsiankę, jajka, ogórki, kapustę kiszoną.
7. Grać w piłkę nożną, a szczególnie strzelać gole!



Blanka, 7 lat

1. Bawię się z mamą moją lalką Chelsea.
2. Piję dużo wody, jem śniadania, obiady i kolacje, i jabłka na przekąskę.
3. Oglądam filmy i bajki.
4. Jeść zdrowo, ruszać się i pić dużo wody.
5. Kiedy boli mnie kolano, wiem, że jest przeciążone. Kiedy boli mnie głowa, to jest znak, że powinnam wziąć tabletki i zasnąć. A kiedy mam gorączkę, muszę zrobić zimny okład.
6. Jeść zdrowe rzeczy: owoce, warzywa, pić wodę i unikać słodyczy.
7. Moje ciało najlepiej śpiewa, wysoko skacze i szybko biega.



Maja, 6 lat

1. Czuję się dobrze, kiedy jem pierogi i coś zdrowego.
2. Jem śniadanie i kolację, jabłuszka i gruszki. Skaczę na skakance i ćwiczę.
3. Rysuję, a kiedy jestem chora, biorę leki, żeby mogła wyzdrowieć i się z kimś pobawić.
4. Nie zbliżam się do innych chorych, żeby się nie zarazić.
5. Na przykład serce, kiedy szybko bije, podpowiada nam, co czujemy.
6. To znaczy jeść zdrowe rzeczy: jabłka, marchewki i surówki, i jeść wszystkie posiłki.
7. Fikołki, pajacyki, tańczyć, hulać na hula-hoop, skakać na skakance – potrafi bardzo dużo!



reklama

ODKRYWAJ ŚWIAT
WSPANIAŁYCH
DOŚWIADCZEŃ



Sprawdź →

NOWOŚĆ