

Imię i nazwisko:



ZNAWCA ZDROWIA

	WYMAGANIA NA SPRAWNOŚĆ	ZALICZENIE
1	Naucz się na pamięć wersetów z 1 Kor 6,19-20.	
2	Z wyciętych z różnych źródeł zdjęć i obrazków zrób plakat obrazujący cztery podstawowe grupy pokarmów. Poukładaj obrazki w taki sposób, aby skomponować trzy zdrowe posiłki.	
3	Wyjaśnij, dlaczego twoje ciało potrzebuje ruchu?	
4	Przez tydzień zapisuj swoje godziny snu. Powiedz, dlaczego potrzebujesz odpoczynku?	
5	Wyjaśnij, dlaczego potrzebujesz świeżego powietrza i światła słonecznego?	
6	Wyjaśnij, dlaczego woda jest ważna dla twojego organizmu? Powiedz, ile szklanek wody powinieneś pić codziennie?	
7	Opisz, w jaki sposób poprawnie dbać o higienę jamy ustnej i stosuj te zasady.	
8	Wymień trzy rzeczy, które są szkodliwe dla twojego zdrowia.	

Podpis instruktora

Podpis zastępowego lub drużynowego
