



**Karta pracy do lekcji „Kolorowo znaczy zdrowo”**

**Zadanie 1.** Podajcie jak najwięcej nazw warzyw i owoców, przypisując je do odpowiedniego koloru.

| Warzywa i owoce |                         |          |                           |                    |
|-----------------|-------------------------|----------|---------------------------|--------------------|
| Zielone         | Zółte<br>i pomarańczowe | Czerwone | Niebieskie<br>i fioletowe | Białe<br>i brązowe |
|                 |                         |          |                           |                    |

Na koniec zadania: za każde warzywo/owoc przyznajcie 1 pkt. i zsumujcie wszystkie punkty.



**Zadanie 2.** Kontrakt do jedzenia większej ilości warzyw i owoców

Zgadzam się, aby w nadchodzącym tygodniu jeść więcej warzyw i owoców.

Obecnie jem warzywa i owoce **0/1/2/3/4/≥5 razy dziennie** (zakreśl jedną liczbę).

Moim celem na nadchodzący tydzień jest zjeść warzywa i owoce **1/2/3/4/≥5 razy dziennie** (zakreśl jedną liczbę).

Sądzę, że mogę napotkać następujące problemy:

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

Aby poradzić sobie z tymi problemami planuję:

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

Podpis: ..... Data: .....

Świadek: ..... Data: .....





Zobowiązujemy się jeść warzywa ... razy dziennie i owoce ... razy dziennie w bierzącym tygodniu.

Jeśli Ci się udało - narysuj 😊, jeśli się nie udało - narysuj ☹️.

| Lp. | Imię ucznia | Poniedziałek |   | Wtorek |   | Środa |   | Czwartek |   | Piątek |   | Sobota |   | Niedziela |   |
|-----|-------------|--------------|---|--------|---|-------|---|----------|---|--------|---|--------|---|-----------|---|
|     |             | W            | O | W      | O | W     | O | W        | O | W      | O | W      | O | W         | O |
| 1.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 2.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 3.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 4.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 5.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 6.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 7.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 8.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 9.  |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 10. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 11. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 12. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 13. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 14. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 15. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 16. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 17. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 18. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 19. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 20. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 21. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 22. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 23. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
| 24. |             |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |
|     | Suma        |              |   |        |   |       |   |          |   |        |   |        |   |           |   |

Czy zrealizowałeś/zrealizowałaś swoje cele dotyczące jedzenia większej ilości warzyw i owoców?

Jeśli tak, zaznacz rysując 😊, jeśli się - narysuj 😞.

| Lp. | Imię ucznia | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|-----|-------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| 1.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 2.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 3.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 4.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 5.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 6.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 7.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 8.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 9.  |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 10. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 11. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 12. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 13. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 14. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 15. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 16. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 17. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 18. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 19. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 20. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 21. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 22. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 23. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 24. |             |              |        |       |          |        |        |           |
| 25. |             |              |        |       |          |        |        |           |
|     | Suma        |              |        |       |          |        |        |           |

