

FISA DE LUCRU

Sportul este o sursa de sanatate

Regep Nida Nermin

Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „Maria Montessori” Constanța



Adevarat sau fals ...

- Exista o relatie intre sport si alimente.
- Miscarea iti ofera o stare de tristete.
- Miscarea stimuleaza activitatea creierului.
- Daca nu ai echipamente speciale nu poti face sport.
- Sportul iti taie pofta de mancare.
- O alimentație sănătoasă ne protejează de multe boli cronice,
- Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei.
- Trebuie să consumăm cel puțin 2 litri de apă, pentru a ne menține starea optimă de sănătate.

