

WDŹwR , klasa VI grupa dziewcząt , zadanie 1

Temat. Mój styl to zdrowie.

Obejrzyj filmy i zastanów się.

Piramida zdrowia – pamiętasz?

<https://www.youtube.com/watch?v=tRfdknaK7Kw>

10 zasad zdrowego odżywiania.

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

Zdrowy tryb życia. A jaki jest teraz Twój?

https://www.youtube.com/watch?v=Rd_MWXw06wA

Zadanie.

Odpowiedz sobie na pytania:

Czy Ty prawidłowo się odżywasz?

Czy jadłeś dzisiaj owoce i warzywa?

Czy ćwiczyłaś wczoraj i dzisiaj np. przysiady przed telewizorem?

Postaraj się od jutra prawidłowo się odżywiać i prowadzić zdrowy tryb życia.

Na ten temat porozmawiamy na lekcji. Pozdrawiam. M.Kramek