

V WDŻ; (grupa dziewcząt)

Temat: Zdrowy styl życia

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Życie dostarcza każdemu wiele zadań – wśród nich nie można zapominać o zdrowym stylu życia. Warto je prowadzić, aby utrzymać dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie. Przyjrzyj się ilustracji i spróbuj odpowiedzieć na pytanie: na czym polega zdrowy styl życia?



Po

myśl:

1. Jak często jesz owoce i warzywa?
2. Jakie formy wypoczynku zwykle wybierasz?
3. Jak często jesz słodczy?
4. Ile razy w ciągu tygodnia ćwiczysz?
5. Jakie są Twoje ulubione zajęcia sportowe?
6. Ile razy dziennie jesz posiłki?
7. Jak często jesz żywność typu Fast food?
8. Jakie masz sposoby na rozładowanie stresu?
9. Ile godzin dziennie śpisz?
10. Jakie zdrowe przekąski wybierasz?
11. Czy zawsze ubierasz się stosownie do panujących warunków atmosferycznych?
12. Czy utrzymujesz higienę osobistą?

Jeśli wydaje Ci się, że nie do końca prowadzisz zdrowy styl życia,
pamiętaj: **MOŻESZ TO ZMIENIĆ!**