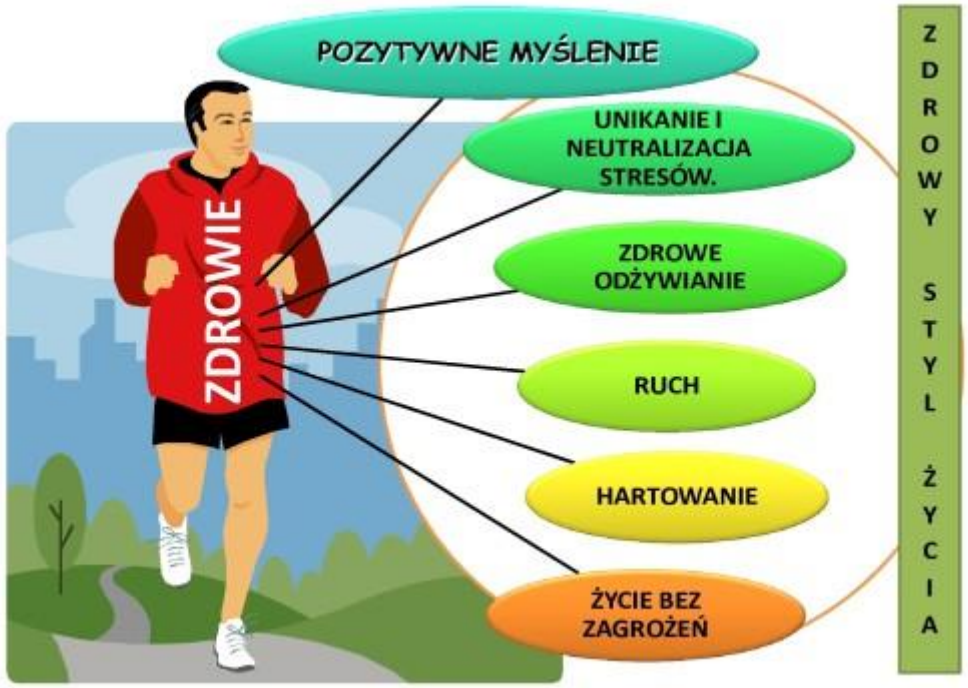
Środa, 10 czerwca 2020
Temat: Higiena umysłu, pracy i wypoczynku.



I. 1.Przeczytaj wspólnie z Mamą.

HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ – Co zależy od organizmu człowieka?

DOBRY WZROK, SŁUCH
DOBRE ZDROWIE
OGÓLNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA
MOTYWACJA
POZYTYWNE NASTAWIENIE DO NAUKI
ODPOWIEDNIA ILOŚĆ SNU (minimum 7 h)
NAJEDZONY
WIARA W SIEBIE

HIGIENA PRACY UMYSŁOWEJ – Co zależy od otoczenia?

ŚWIEŻE POWIETRZE
WŁAŚCIWA TEMPERATURA
WYGODNE KRZESŁO I BIURKO O ODPOWIEDNIEJ WYSOKOŚCI
OŚWIETLENIE O WŁAŚCIWEJ INTENSYWNOŚCI Z WŁAŚCIWEJ STRONY
CICHE I SPOKOJNE MIEJSCE
BRAK TOWARZYSTWA
PORZĄDEK W MIEJSCU NAUKI

2. Obejrzyj ilustrację i zastanów się, jak higiena pomieszczeń wpływa na higienę umysłu.

3. Ułóż zdanie z wyrazów i przepisz do zeszytu .

W- czystym- pomieszczeniu- pracuje się- lepiej.

4. Wysłuchaj czytanego tekstu

Aby dobrze się czuć i uczyć musimy mieć czas na wypoczynek.

Można wypoczywać czynnie lub biernie. Ważnym warunkiem prawidłowego funkcjonowania organizmu jest także zdrowy sen. W czasie snu regenerują się komórki wszystkich narządów, cały organizm odpoczywa. Po dobrze przespanej nocy jesteśmy wypoczęci, pełni energii, gotowi do podjęcia wyzwań dnia. **Organizm dorosłego człowieka potrzebuje około 8 godzin snu na dobę, młody organizm 10 godzin.** Bezpośrednio przed snem nie powinno się oglądać telewizji, ani spożywać posiłków. Bezwzględnie należy wywietrzyć pokój. Szybciej zaśniemy, jeżeli położymy się wygodnie, rozluźnimy mięśnie, uspokoimy oddech, pomyślimy o przyjemnościach. Odpoczynek będzie efektywny, jeżeli zadbamy o to, by bodźce z otoczenia, odbierane przez nasz organizm za pomocą zmysłów, dostarczały nam przyjemnych wrażeń (zapach, muzyka, czy kolory: błękit działa hamująco na system nerwowy, zwalnia oddychanie, tętno; zielony pomaga zasnąć).

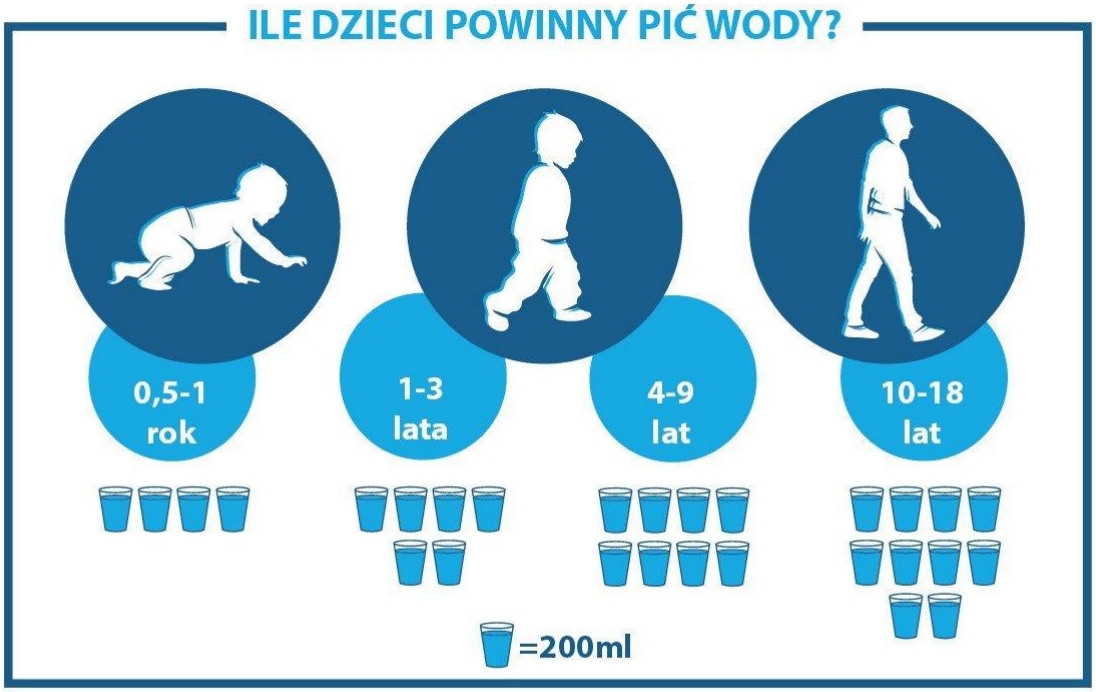
5. Odpowiedz na pytanie „Które z form wypoczynku najczęściej stosujesz?” Możesz korzystać z poniższych wyrazów.

SEN
WYCIECZKI Z RODZICAMI
SŁUCHANIE MUZYKI
CZYTANIE KSIĄŻEK
OGLĄDANIE TELEWIZJI
SPĘDZANIE CZASU PRZED KOMPUTEREM
PODJADANIE SMAKOŁYKÓW
SPACERY
MALOWANIE, RYSOWANIE,LEPIENIE

Moją ulubioną formą wypoczynku jest .....

Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

II. Obejrzyj ilustrację i zobacz ile powinniśmy pić wody. Jeden litr to 5 szklanek. Kto nie musi wypijać jednego litra wody dziennie? Kto musi wypijać dwa litry dziennie czyli 10 szklanek?



Pozdrawiam Was serdecznie i życzę zdrowia☺Jutro święto, dzień wolny, życzę radosnego i aktywnego odpoczynku☺