

Zdrowy styl życia

11.05.2020 poniedziałek

Obejrzyj film „Pascal Brodnicki zachęca dzieci i młodzież do zdrowego trybu życia”

<https://www.youtube.com/watch?v=e0B11CSdlDg>

12.05.2020 wtorek

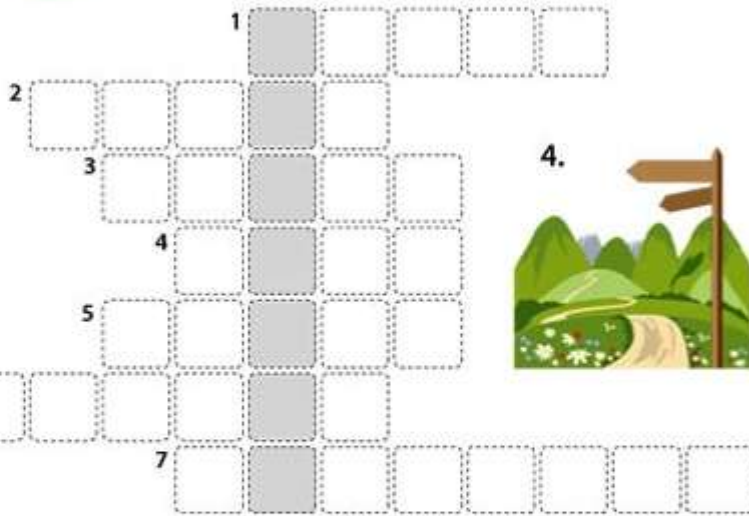
Zapoznaj się z plakatem „Piramida zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”.



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

13.05.2020 środa

Wpisz do diagramu poziomo nazwy przedmiotów widocznych na obrazkach i odczytaj pionowo rozwiązanie.



14.05.2020 czwartek

Przeczytaj najważniejsze zasady zdrowego stylu życia:

- rozpocznij dzień od sycącego śniadania;
- jedz regularnie pięć posiłków dziennie co 3 godziny;
- urozmaicaj swoje posiłki;
- unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy;
- pij odpowiednią ilość wody, co najmniej 1,5 litra dziennie;
- prowadź regularną aktywność fizyczną;
- zadbaj o relaks;

- pracuj nad poczuciem własnej wartości;
- wysypiaj się;
- wprowadzaj zmiany małymi krokami.

15.05.2020 piątek

Obejrzyj film „Piramida zdrowego żywienia”

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