

**Temat 4 z 5 WDŻ – dziewczyny:**

**Temat: Zdrowy styl życia – KNO**

## Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia to wspieranie organizmu i ochrona przed chorobami, realizowane przez właściwe odżywianie, sen, ruch fizyczny i wypoczynek.



# Piramida zdrowego żywienia

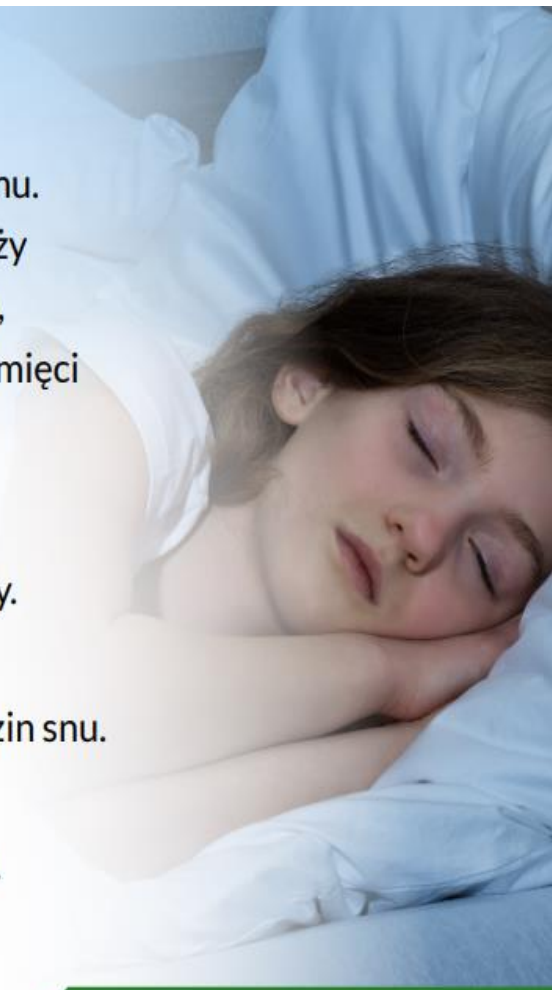
i aktywności  
fizycznej



## Racjonalny wypoczynek

Sen to czas wypoczynku i regeneracji organizmu. Od wystarczającej ilości snu i jego jakości zależy funkcjonowanie układu nerwowego i krążenia, odporność, samopoczucie, funkcjonowanie pamięci i skuteczność uczenia się.

- ➔ Długość snu zależy głównie od wieku.
- ➔ Noworodek – przesypia większą część doby.
- ➔ Przedszkolak – śpi około 10 godzin.
- ➔ Dzieci i młodzież – potrzebują około 8 godzin snu.
- ➔ Dorośli – śpią 7–8 godzin.
- ➔ Osoby starsze – wystarcza im 6 godzin snu.





Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz, aż się zepsujesz.

*(Jan Kochanowski, „Na zdrowie”)*

