

PRZYRODA Lekcja 49

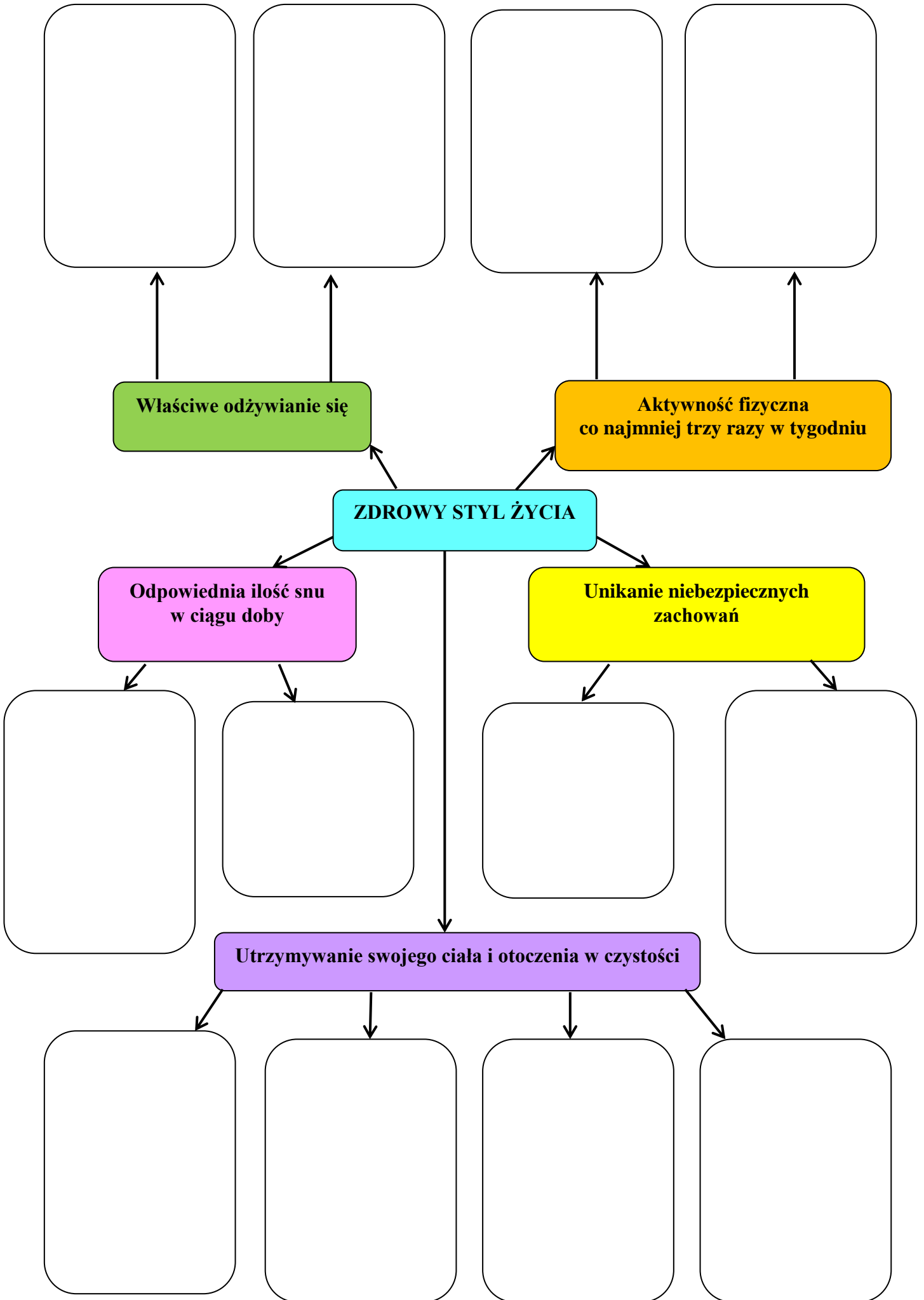
Temat: Na czym polega zdrowy styl życia?

Zapoznajcie się z tematem w podręczniku „Zdrowy styl życia” na str. 114 – 118.

Wykonajcie zadanie na karcie pracy lub przerysujcie **MAPEŃ MYŚLI** na dużą kartkę papieru np. z bloku rysunkowego. Pracę sfotografujcie i prześlijcie za pomocą SMS lub na adres e-mail: zubko.sylwia@hotmail.com

1. Uzupełnij, umieszczoną na następnej stronie, MAPEŃ MYŚLI, informacjami na temat zdrowego stylu życia. Skorzystaj ze zdań zamieszczonych poniżej, wpisz je we właściwe miejsce.

- **Ruszaj się na świeżym powietrzu zwłaszcza po pracy umysłowej.**
- **Jedz co najmniej 4 posiłki dziennie: śniadanie, drugie śniadanie, obiad i kolację.**
- **Śpij około 9 godzin na dobę.**
- **Pamiętaj o nakładaniu kasku i ochraniaczy podczas jazdy na rolkach i rowerem.**
- **Jedz posiłki bogate w witaminy, unikaj słodczy.**
- **Myj zęby co najmniej 2 razy dziennie.**
- **Unikaj palenia papierosów.**
- **Codziennie myj całe ciało.**
- **Unikaj picia alkoholu.**
- **Chodź spać nie później niż o godzinie 22.00.**
- **Czyść i skracaj paznokcie u rąk i stóp.**
- **Używaj tylko swojego ręcznika, grzebienia i szczoteczki do zębów.**



Właściwe odżywianie się

Aktywność fizyczna
co najmniej trzy razy w tygodniu

ZDROWY STYL ŻYCIA

Odpowiednia ilość snu
w ciągu doby

Unikanie niebezpiecznych
zachowań

Utrzymywanie swojego ciała i otoczenia w czystości