

Dzień dobry !

Klasa 6 – Wychowanie do życia w rodzinie

Lekcja

Temat dnia : Zarządzanie sobą

Uczeń:

- określa, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu,
- ocenia rozkład swojego dnia,
- uzasadnia, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia,
- zna zasady zdrowego żywienia,
- uzasadnia potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania.

1. Proszę obejrzeć dołączoną prezentację.

Następnie **proszę zrobić notatkę w zeszycie ze strony 1 i 4** załączonej prezentacji wraz z tematem.

2. Zapoznaj się z zasadami zdrowego odżywiania oraz zdrowego stylu życia.



# 10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



### 3. Zadanie

Doba ma 24 godziny. Wybierz dowolny dzień tygodnia, a następnie na tarczy zegara zaznacz czas przeznaczony na: \* sen \* naukę \* posiłki \* obowiązki domowe \* Internet \* czas wolny \* zajęcia pozalekcyjne \* inne zajęcia.

Powodzenia !

