

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

	5 POSIŁKÓW DZIENNE		MINIMUM 2 LITRY WODY DZIENNE
	ŚNIADANIE NAJWAŻNIEJSZYM POSIŁKIEM W CIĄGU DNIA		AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
	NA PRZEKĄSKĘ WARZYWA		MNIEJSZE PORCJE
	UWAGA NA CUKIER I KALORIE W „DIETETYCZNYCH” PRODUKTACH		ZDROWE, ŚWIEŻE I NIEPZETWORZONE PRODUKTY W DIECIE
	DOKŁADNE PRZEŻUWANIE I WOLNE JEDZENIE		WYTRWAŁOŚĆ

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 !

