

Temat33: Zdrowy styl życia.

Pamiętaj na zdrowy styl życia składa się kilka zasad.

- 1. Właściwe odżywianie się.**
- 2. Higiena osobista i otoczenia**
- 3. Aktywność ruchowa, umiejętność odpoczywania i radzenia sobie ze stresem.**
- 4. Poczucie humoru i życzliwość wobec innych**
- 5. Niepalenie, papierosów, niepicie alkoholu, i nieużywanie narkotyków.**

Przeczytaj tekst z podręcznika str. 132 – 134

Wykonaj ćwiczenia str. 70 – 71 nie przesyłaj prac do oceny. Sprawdzę jak się spotkamy.