

Temat: Zarządzanie sobą (gr. chłopców).

1. Przeczytaj tekst *Zarządzanie sobą* (zeszyt ćwiczeń *Wychowanie do życia w rodzinie* str. 46 - 48).

Dzięki niemu dowiesz się o:

- potrzebie aktywności fizycznej nastolatków,
- zasadach zdrowego odżywiania,
- konieczności planowania swoich obowiązków,
- czynnikach, które wpływają na higieniczny tryb życia

2. Poznaj Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia wraz z 10 zasadami.

Jest ona prostym i zwięzłym sposobem przedstawienia zasad prawidłowego żywienia i najważniejszych elementów stylu życia, których realizacja daje szansę na prawidłowy rozwój, sprawność intelektualną i fizyczną oraz długie życie w zdrowiu.



Piramida to graficzny opis proporcji różnych niezbędnych w jadłospisie produktów. Im wyższe piętro piramidy, tym rzadziej powinniśmy sięgać po daną grupę produktów.

Zasady zdrowego odżywiania:

- Jedz posiłki regularnie (pięć posiłków co trzy - cztery godziny).
- Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
- Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Codziennie pij mleko (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
- Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
- Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza nią.
- Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
- Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.

3. Wykonaj pisemnie ćwiczenia:

- *Moja doba* - (1 str.50), -
- *Dobry plan to podstawa* – (2 str.51)

4. Spróbuj pomóc kolegom, którzy piszą na stronach internetowych (ćw.4 str.53 - wykonaj ustnie).

Obecność ucznia na zajęciach będzie sprawdzana na podstawie wykonanych ćwiczeń pisemnych, które należy przesłać w formie zdjęć lub odpowiedzi na adres:
dkalata.zostocze@wp.pl