

Wychowanie do życia w rodzinie kl. VI a – 06.11.2020 r. - Dorota Kalata

Temat: Zarządzanie sobą (gr. dziewcząt).

1. Przeczytaj tekst Zarządzanie sobą (zeszyt ćwiczeń Wychowanie do życia w rodzinie str. 39 - 42).

Dzięki niemu dowiesz się o:

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

2. Obejrzyj krótki filmik. Przedstawia on piramidę zdrowego żywienia oraz zasady zdrowego odżywiania. Adres poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=e0BI1CSdlDg>

3. Wykonaj pisemnie ćwiczenia:

- *Moja doba* - (1 str.43), -
- *Dobry plan to podstawa* – (2 str. 44)
- *Prośby o radę* - spróbuj pomóc zmartwionym koleżankom, które piszą na stronach internetowych o swoich problemach (ćw.3 str.45).

Oobecność ucznia na zajęciach będzie sprawdzana na podstawie wykonanych ćwiczeń pisemnych, które należy przesłać w formie zdjęć lub odpowiedzi na adres:

dkalata.zostocze@wp.pl

Prześlij ćwiczenie 4 do 09.11.2020 r.