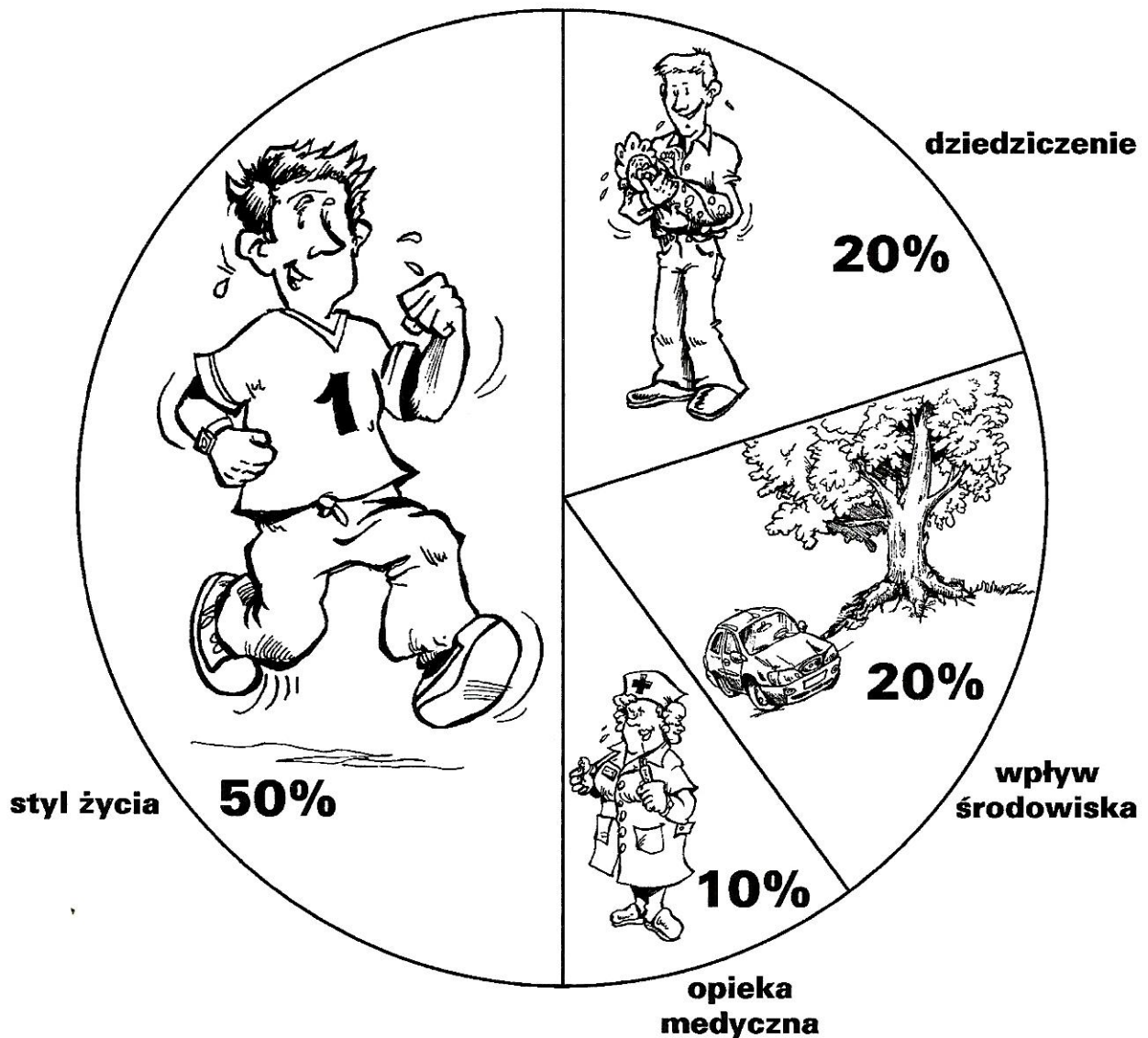


Rozdział 4: ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowie człowieka zależy od wielu czynników. Poniższy rysunek przypomni ci, który z nich jest najważniejszy.



Łatwo zauważyć, w jakim dużym stopniu nasze zdrowie zależy od stylu życia. Podstawowe składniki zdrowego stylu życia, to:

- trening i wypoczynek - najlepiej na świeżym powietrzu,
- właściwe odżywianie,
- rezygnacja ze środków psychouzależniających,
- radzenie sobie ze stresem,
- odpowiednia ilość snu,
- unikanie wypadków,
- unikanie nadmiernego nasłonecznienia.

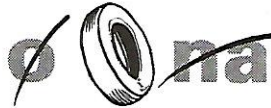
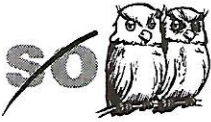
Następne strony pomogą ci zorientować się, czy prowadzisz zdrowy tryb życia.



Rozwiąż rebusy:



w



czyn

dom



.....

Spt



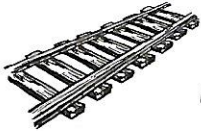
i



ys



matemia



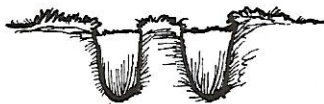
kn



kia

.....

Zd



s



li



ea

.....

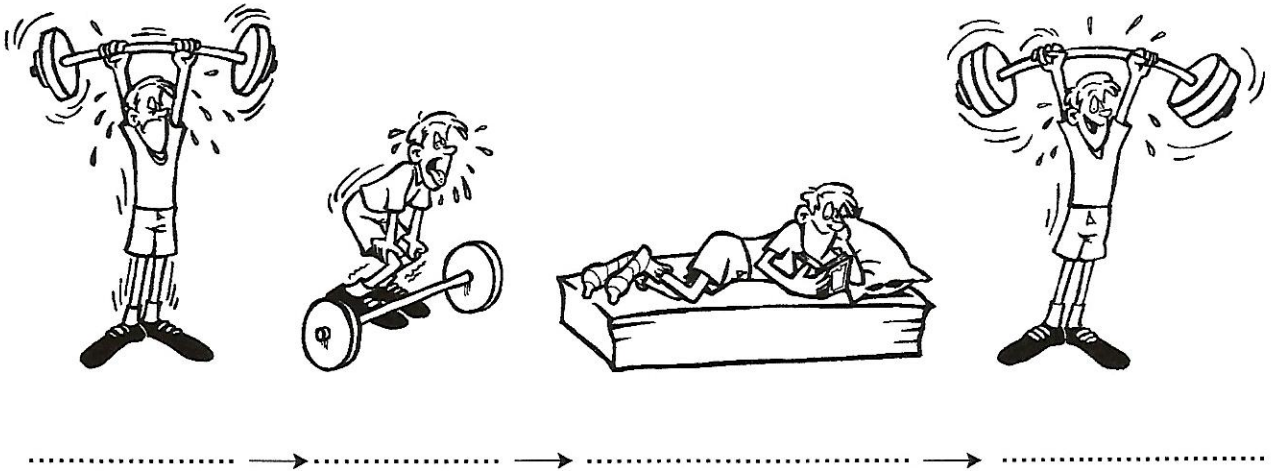
Trening i wypoczynek

Podstawowym składnikiem zdrowego stylu życia jest systematyczny trening i aktywny wypoczynek. Czy znasz „prawo treningu” i „prawo aktywnego wypoczynku”?



Uzupełnij podpisy pod rysunkiem ilustrującym „prawo treningu”.

Prawo treningu



Na sąsiedniej stronie przyklej swoją fotografię, która mogłaby zastąpić znak zapytania w ilustracji „prawa aktywnego wypoczynku”. Powinna ona przedstawiać Ciebie, jak aktywnie spędzasz czas. Możesz ją zastąpić odpowiednim zdjęciem – na przykład z czasopisma – lub narysować, w jaki sposób najchętniej aktywnie wypoczywasz.

Prawo aktywnego wypoczynku



wysiłek → zmęczenie → wypoczynek → rozwój