

Karta pracy kl. IV -30 kwietnia

Temat zajęć: Zdrowy styl życia (zapisz go w zeszyte)

Tekst do przeczytania .Przeczytaj uważnie tekst poniżej.

Zdrowy styl życia to ruch na świeżym powietrzu oraz właściwe odżywianie się i higiena osobista. To również poczucie humoru i pozytywne relacje z innymi ludźmi. Bardzo ważne jest także unikanie czynników szkodliwie wpływających na organizm. Istotę zdrowego stylu życia można wyrazić kilkoma zasadami.

Odżywianie się :

- Regularnie spożywaj posiłki zawierające dużo warzyw i produktów naturalnego pochodzenia, bez środków konserwujących;
- Nie jedz chipsów, solonych orzeszków, słodyczy i nie pij słodzonych napojów;
- Pamiętaj, że samodzielne przygotowanie posiłków z produktów nieprzetworzonych jest najlepsze dla zachowania zdrowia;
- Unikaj produktów mocno przetworzonych czy gotowych, które wystarczy tylko podgrzać lub zalać gorącą wodą

Sport :

- Odpoczywaj w sposób aktywny;
- Pamiętaj, że wysiłek fizyczny pomaga pokonywać sytuacje stresowe;
- Uprawiaj sport, najlepiej na świeżym powietrzu, aby twój organizm był bardziej odporny na choroby, a sylwetka była ładnie zbudowana;
- Bądź aktywny fizycznie niezależnie od pory roku

Higiena :

- Wypiaj się ponieważ podczas snu organizm regeneruje siły;
- Dbaj o własne ciało , bo dzięki temu zapobiegamy chorobom;
- Często myj zęby, gdyż w jamie ustnej panują doskonałe warunki do rozwoju bakterii wywołujących próchnicę zębów;
- Ubieraj się odpowiednio do pory roku i pogody

Postawa życiowa:

- Często się uśmiechaj, uśmiech jest kluczem do zdrowia;
- Pamiętaj niezwykłą sztuką ułatwiającą codzienne życie jest umiejętność pogodzenia się z niepowodzeniami i porażkami;
- Często używaj słów :*dziękuję proszę, przepraszam*-pamiętaj, że te słowa, podobnie jak życzliwość, wracają do osoby, która jest ich źródłem

Unikanie używek:

- Pamiętaj .Palenie tytoniu, picie alkoholu i napojów energetycznych, nadużywanie leków i próbowanie narkotyków to działania prowadzące do wyniszczenia organizmu;
- Zbyt długie korzystanie z telefonów komórkowych psuje zmysł wzroku, słuchu i źle wpływa na układ nerwowy;
- Gdy ktoś namawia cię do picia alkoholu, palenia papierosów lub zażywania narkotyków zachowaj postawę asertywną- odmów

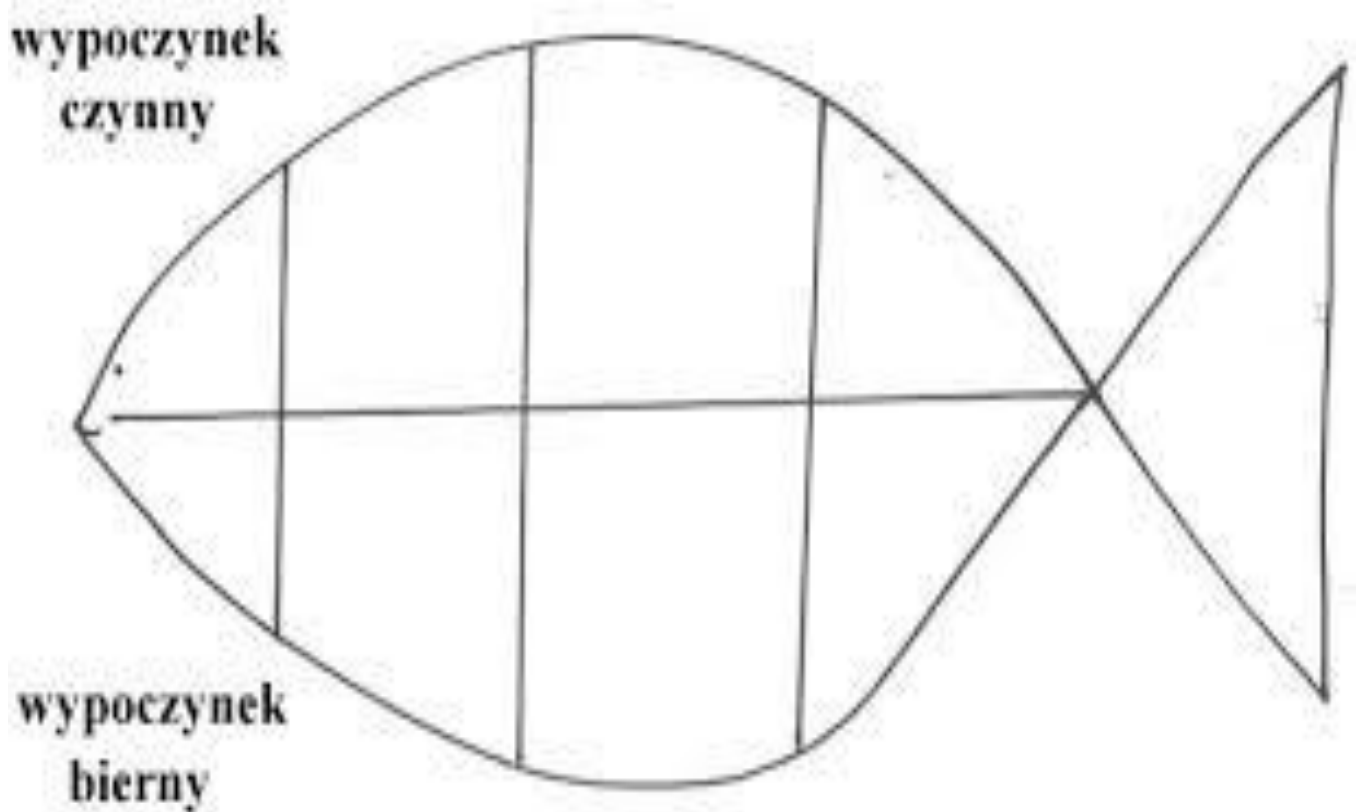
Wypoczynek czynny –aktywny odpoczynek jest znacznie korzystniejszy dla zdrowia człowieka, niż **wypoczynek bierny**. Aktywność ruchowa usprawnia funkcjonowanie organizmu.



Wykonaj zadania umieszczone poniżej. Miłej pracy. Powodzenia .
Zadania wykonujecie w zeszyte z biologii. Robicie zdjęcie i wysyłacie je na adres email: magdalenaradacka@wp.pl .Dzięki temu, że prześlesz kartę pracy będę mogła wystawić Tobie ocenę. Możesz również skontaktować się ze mną za pomocą Messengera.

1.a-Przerysuj do zeszytu i uzupełnij rybkę .U góry wpisz nazwy wypoczynku czynnego, a na dole nazwy wypoczynku biernego .Pomogą Tobie wyrażenia zebrane w ramce.

Czytanie książek, gra w piłkę, jazda na hulajnodze, gra w gry komputerowe, oglądanie TV, pływanie w jeziorze, jazda konna, wizyta w kinie



b-Na ogonie napisz jakie są Twoje zainteresowania i hobby.

2. Narysuj w zeszyte jak Ty dbasz o swoje zdrowie.