

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE (lekcja dla dziewcząt)

Temat : Zdrowy styl życia

Witajcie ! Dzisiaj poznamy zasady zdrowego stylu życia.

1. Zdrowy styl życia to : prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, zdrowy sen i wypoczynek. Okres dojrzewania to czas gwałtownych przemian organizmu. Zmiana dziewczynki w kobietę jest dla waszego organizmu sporym wyzwaniem. Tym bardziej warto zadbać o siebie i nabrać nawyków zdrowego stylu życia. Dzięki temu łatwiej przetrwacie hormonalną burzę, a przyjazny tryb życia sprawi, że będziecie zdrowe i sprawne przez długie lata.

Obejrzyj film: <https://www.youtube.com/watch?v=e0B11CSdlDg>

lub

Posłuchaj piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=IPqSCzuihDQ>

Jedzenie jest podstawą prawidłowego rozwoju. Twój szybko rosnący organizm potrzebuje tego co najlepsze, dlatego tak ważne jest prawidłowe, regularne jedzenie.

Aby uprawiać jakiś sport wystarczy chcieć. Zamiast siedzieć na kanapie przed telewizorem wyjdź na spacer, pobiegaj, wyrusz rowerem na ścieżki rowerowe. Nasz okoliczność jest piękna zaproś rodzinę do wspólnej wycieczki. Może odkryjesz ciekawe miejsca o których wiesz tylko z opowiadań lub zdjęć.

Sen jest także bardzo ważny. Czy wiesz jak długo powinnaś spać? Staraj się chodzić spać o tej samej porze, unikaj obfitych posiłków przed snem. Przewietrz pokój i wyłącz komputer, telefon odłóż daleko.

2. Zapisz w zeszycie temat lekcji i 3 rady, które znajdziesz tutaj:

<https://wordwall.net/pl/resource/1849578/zdrowy-styl-%C5%BCycia>

Dla chętnych: sprawdź się : <https://wordwall.net/pl/resource/897619/zdrowy-styl-%C5%BCycia>

3. *Zadanie dla Ciebie* : Pomyśl co możesz zmienić w swoich nawykach aby powiedzieć, że prowadzisz zdrowy styl życia. Dobry plan to podstawa. Zrób plan dnia, w którym uwzględniś wszystkie zasady zdrowego stylu życia a potem wprowadź go w życie.

Powodzenia i *pamiętaj - Twoje zdrowie jest ważne, zadbaj o nie !*