*KARTA LEKCJI*

1. Data wysłania: **26.03.2020**
2. Klasa: **4 i 5**
3. Przedmiot: **wychowanie fizyczne**
4. Temat lekcji:

**Nr lekcji 1: Czym jest zdrowie – definicja.**

**Nr lekcji 2: Czym jest zdrowie – 10 zasad zdrowego stylu życia.**

1. Z dzisiejszej lekcji zapamiętaj (Kryteria Sukcesu- KS):

a) **znam pojęcie zdrowia**

b) **poznam 10 zasad zdrowego stylu życia.**

1. Na wykonanie zadań masz czas do: **-**
2. Przebieg lekcji z czynnościami, które musisz wykonać: proszę przeczytaj z uwagą przygotowany materiał.

**Zdrowie** – stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności. W ostatnich latach **definicja** ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także wymiar duchowy.



ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

1. Rozpocznij dzień od sycącego śniadania.
2. Jedz regularnie.
3. Urozmaicaj posiłki!
4. Unikaj produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodyczy.
5. Pij odpowiednią ilość wody.
6. Wprowadź aktywność fizyczną.
7. Zadbaj o relaks.
8. Pracuj nad poczuciem własnej wartości.
9. Wysypiaj się.
10. Wprowadzaj zmiany małymi krokami.
11. Sprawdź , co zapamiętałaś/ zapamiętałeś, zgodnie z KS.

**Która zasada jest przez Ciebie najczęściej łamana?**