WDŻ klasa V

Temat: Zaplanuj odpoczynek

 W życiu ważna jest ROWNOWAGA. Nie możemy jeść samego mięsa albo samych słodyczy – powinniśmy spożywać także warzywa, zboża i nabiał i inne produkty. Podobnie nasze życie nie może się kończyć na nauce i pracy – równie ważny jest ODPOCZYNEK.

*Wyróżniamy dwa rodzaje odpoczynku:*

1.bierny – np. czytanie książki, oglądanie filmów, spanie, oglądanie TV, gry na komputerze, itp.

2. czynny – uprawianie sportu, praca fizyczna, gry i zabawy na powietrzu, spacery, kontakt z przyrodą, itp.

Zachęcam by wolny czas planować, aby był on szansą rozwoju fizycznego i duchowego każdego z nas.

Obejrzyjcie film : aktywny wypoczynek

<https://www.youtube.com/watch?v=HkuL_xDwh0U>