

**Temat: Zdrowy styl życia (dla grupy chłopców)- (27.05.2020r)**

1. Dobrze wiemy o tym, że dbać powinniśmy o siebie **ZAWSZE!!!**
2. Jednym z takich elementów jest: **ZDROWY STYL ŻYCIA.**
3. Co to oznacza?
4. Otóż zdrowy styl życia, to:

a) **Dbanie o prawidłowe odżywianie się;**

Czyli zwracamy uwagę na to co jemy; czy to czym się karmimy, to nie przypadkiem puste kalorie? Czy to co jemy daje nam energię i siłę do pracy, pozwala lepiej myśleć- uczyć się- czy tylko powoduje, że tyjemy (stajemy się coraz grubsii!!!). Nie podjadamy w nocy lub przed snem. Czy zwracamy uwagę na to, czy nasze jedzenie daje nam zdrowie?- musimy sobie na te pytania odpowiedzieć,

**BO NIEWŁAŚCIWE ODŻYWIANIE- TO CHOROBY I ZŁY STAN ZDROWIA.**

*To ...*



*a może to?!?*



*To ...*



*a może to?!?*



**JEDZMY WSZYSTKIEGO PO TROCHY- TO SIĘ NAZYWA „DIETA ZBILANSOWANA”**



**UNIKAJMY:**



**b) Równowaga między snem a czuwaniem;**

Zawsze pamiętajmy o tym, że ważny jest **SEN**. Każdy człowiek dorosły powinien spać 7-8 godzin; natomiast dziecko nawet: 9 godzin! W ciągu dnia powinien być czas na odpoczynek- między szkołą, a odrabianiem lekcji oraz czas na ciepły obiad i kolację. **SEN**- to zdrowie!!! Pozwala rosnąć i nie chorować, albo też szybko wracać do zdrowia, jeżeli już zachorowaliśmy.



c) **Prowadzenie aktywności fizycznej;**

**Powinniśmy pamiętać o aktywności fizycznej.** Dzieci lubią spędzać czas na Świeżym powietrzu (grają w piłkę, biegają, jeżdżą na rowerach, hulajnogach ...). Dorośli również powinni znaleźć dla siebie taką dyscyplinę sportową, która sprawiać im będzie satysfakcję (basen, siłownia, rower, bieganie ...), aby cały czas być dobrego zdrowia.



d) **Brak nałogów;**

**Pamiętajmy, że to co niszczy nasze życie- to NAŁOGI!!!** Co zaliczamy do nałogów: palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, przesiadywanie godzinami przed komputerem lub telefonem (gry, Internet). Wszystko to jest bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia fizycznego oraz psychicznego, a także dla naszego życia.

**NASZE NAŁOGI NISZCZĄ NASZE ŻYCIE I NASZYCH BLISKICH!!!**



**UZALEŻNIONY CZŁOWIEK- JEST SMUTNY I ZACZYNAJĄ SIĘ:**



e) Brak stresu.

O stres w dzisiejszych czasach nie jest trudno, ale powinniśmy wiedzieć, że **STRES**, to cichy zabójca. Jeżeli jesteśmy długo zestresowani, to zaczynamy chorować- bo źle funkcjonują nasze organy wewnętrzne. Stres, w skrajnych przypadkach, jeżeli będzie utrzymywał się zbyt długo (np. w pracy)- może doprowadzić do śmierci lub depresji. Wtedy jesteśmy smutni, przygnębieni, z nikim nie chcemy się spotykać i rozmawiać. Dlatego, jeżeli jest to możliwe, to unikajmy stresu w swoim życiu.

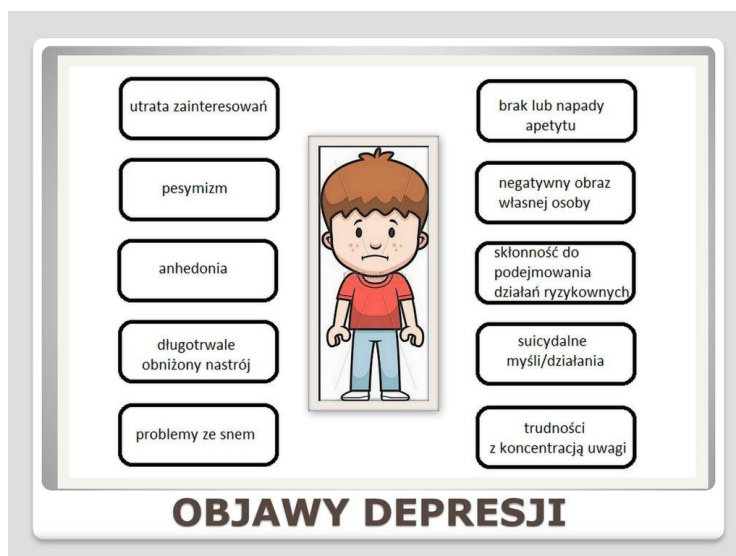
**Stres związany z nauką i ...**



**przed agresywnym dorosłym**



**A to może prowadzić do DEPRESJI**



5. Wszystkie te przykłady, to prezentacja co powinniśmy zrobić (lub nie), jak powinniśmy żyć, aby być zdrowym i radosnym przez długie lata.

### **Zad. domowe**

Zapisz w zeszycie z biologii (z tyłu): pięć produktów/ dań, które lubisz najbardziej. Zastanów się czy one wszystkie są niezbędne, abyś był i rósł zdrowo.

Wymień też przynajmniej jedną aktywność na świeżym powietrzu, którą lubisz najbardziej.