

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA – KLASA VIII

DATA LEKCJI – 25.03.2020 r.

Dział: profilaktyka zdrowotna

Lekcja 2

TEMAT: Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia.

Jest to ciąg dalszy lekcji na temat profilaktyki zdrowia. Na poprzedniej lekcji poznaliście zagadnienia związane z pojęciem zdrowia i jego rodzaje oraz jakie czynniki mają wpływ na poprawę naszego zdrowia, a jakie mogą je niszczyć.

Plan lekcji dzisiejszej:

- Przeczytać wiadomości z podręcznika strony 124-127
- Sporządzić notatkę w zeszycie na temat wyznaczników stanu organizmu, które w łatwy sposób pozwolą nam odczytać wyraźne sygnały płynące ze strony naszego ciała.
- **Na ocenę:** opracować propozycję zmian w swoim trybie życia (odpoczynek, odżywianie, aktywność fizyczna, nawyki, itp.), dzięki którym będzie można lepiej dbać o zdrowie.

Pozdrawiam,

Paweł Tomaszewicz