**EdB**

**Temat: Zdrowie jako wartość. Zdrowy styl życie.**

*Uczeń po lekcji wie/umie/potrafi/zna:*

* *Zna czynniki wpływające na zdrowie*
* *Wie co to są zachowania ryzykowne i prozdrowotne*
* *Potrafi określić swoje zapotrzebowania energetyczne*
* *Zna zasady prozdrowotnej aktywności fizycznej*

Proszę, zapoznaj się z treścią zawartą w podręczniku na stronie 120 - 128

W celu lepszego zrozumienia i utrwalenia wiadomości kliknij poniższy link

<https://www.edukator.pl/zdrowy-styl-zycia,presentation,3464f48a97e6e47135ac2c12c719f116dc6c2c1d.html>

**Po zapoznaniu się z prezentacją oblicz swój wskaźnik BMI i WHR i zapisz pod notatką z lekcji**

Poniżej zamieszczam notatkę do zeszytu – przepisz ją lub wklej.

**Do zeszytu:**

1. Zdrowie to stan organizmu w którym wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo
2. O stanie zdrowia decyduje nasz styl życia i związane z nim zachowania
3. Aktywność fizyczna to zaplanowane i wykonywane ćwiczenia fizyczne
4. Niedobór snu wpływa na odporność organizmu i depresję
5. Podczas badań profilaktycznych określamy podstawowe parametry organizmu
6. Palenie tytoniu sprzyja powstaniu chorób nowotworowych
7. Zdrowe odżywianie powinno zaspokajać wszystkie potrzeby organizmu

**Powodzenia!!!**

**Służę Tobie pomocą codziennie w godz. 9.00 – 14.00.**

**Realizacja do 08.05.2020 r.**

**Mój e-mail;** [**kbs\_kozmin@wp.pl**](mailto:kbs_kozmin@wp.pl)

Przypominam że za trzy tygodnie będę wystawiał oceny za systematyczność pracy i poziom realizacji wykonanych zadań