Nazwa przedmiotu: wdż

Klasa: VA **lekcja dla grupy chłopców**

Data 8.06.20r. Zoom godz. 13.10. (tylko chłopcy) **id 4557112016 HASŁO 699926**

Temat: Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców)

W trakcie tej lekcji (cele):

1. Uczeń potrafi:• uzasadnić, dlaczego właści-we odżywianie i odpowied-nia ilość snu mają wpływ na jego rozwój,• przedstawić zasady zdrowe-go odżywiania,• omówić dobre nawyki żywieniowe,• uzasadnić potrzebę aktyw-ności fizycznej.Uczeń uświadomi sobie, że:• tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.

* 2. obejrzysz prezentację (podczas Zoom)

1. smartfon

2. laptop/komputer

3. zeszyt i coś do pisania

4. dostęp do Internetu i przeglądarki internetowej

5. ewentualnie wsparcie rodzeństwa lub innego członka rodziny, który zna pomoże Ci w obsłudze sprzętu i Internetu

ZAKRES REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ: Zagrożenia zdrowia nastolatka: • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, • zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce:• właściwe nawyki żywieniowe,• wspólnie zaplanowane posiłki.3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyny.