

Dział 5. Odkrywamy tajemnice zdrowia

Temat: Zdrowy styl życia

Cel lekcji: Co to jest i na czym polega zdrowy styl życia?

Treści w podstawie programowej:

- V.1. proponuje rodzaje wypoczynku i określa zasady bezpieczeństwa z nimi związane
- V.10. opisuje zasady zdrowego stylu życia

Poruszane zagadnienia:

- zasady zdrowego stylu życia
- odpoczynek aktywny i bierny
- racjonalne odżywianie się
- znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia
- higiena jamy ustnej
- pielęgnacja skóry, włosów i paznokci

Zadania:

- przeczytaj tekst z e-podręcznika lub z papierowej jego wersji, strony 114-118
- w zeszyte przedmiotowym zapisz odpowiedzi na 3 zadania ze strony 118, w zadaniu 2 do każdego rodzaju wypoczynku zastosuj odpowiednie oznaczenie (na zielono podkreśl formy aktywne wypoczynku, na czerwono formy bierne wypoczynku)
- wykonaj ćwiczenia z kart pracy (zeszyt ćwiczeń w formie pdf) pobranych z ze strony internetowej szkoły (foldery wiedzy), strony 73 -75 w wersji papierowej ćwiczeń, strony 7 – 9 w pliku pdf. O ile jest to możliwe, wydrukuj te karty/ćwiczenia i wklej do zeszytu. Jeśli zeszyt zostawiłeś/zostawiłaś w szkole, załóż nowy zeszyt lub teczkę na gromadzenie materiałów.

Instrukcja: podręcznik i bezpłatny dostęp do materiałów znajduje się na stronie wydawnictwa Nowa Era: <https://nowaera.pl/nz>

Nauka zdalna ➤ Dla ucznia ➤ Materiały on-line dla ucznia ➤ Wersje elektroniczne podręczników Nowej Ery do klas 1-8 ➤ Przejdź do platformy ➤ Przejdź do e-booków ➤ Załóż konto (aby skorzystać z podręczników, wystarczy zarejestrować się za pomocą Konta Moja Nowa Era, rejestracji może dokonać rodzic (w imieniu ucznia)).

Na stronie szkoły, w Folderze Wiedzy, w części poświęconej przyrodzie znajdować się będzie zeszyt ćwiczeń w formie pdf, skąd można będzie pobierać i drukować ćwiczenia do odpowiednich tematów.