

Wychowanie Fizyczne kl.8ab chł.

Temat: W jaki sposób dbamy o swoje zdrowie?

Cele:

- uczeń wie jak zadbać o zdrowie
- proponuje swój zdrowy styl życia

Dbanie o zdrowie to poważne, długofalowe zadanie. Wykonanie jest niezwykle trudne jednak daje wspaniałe efekty, jeżeli jesteśmy konsekwentni w jego realizacji.

Oto kilka zasad, które pozwolą Ci na właściwe dbanie o zdrowie:

1. **Przebadaj się!**
2. **Zmodyfikuj swoją dietę!**
3. **Zacznij ćwiczyć!**
4. **Zadbaj o prawidłowy sen!**
5. **Nie śpiesz się!**
6. **Nie wyrzekaj się cukru!**
7. **Wypisz złe nawyki!**
8. **Zdobądź wsparcie bliskich!**

Nikt bardziej Ci nie pomoże niż Twoi bliscy. Gdy czujesz ich wsparcie w Twoich wysiłkach, aby dbać o zdrowie i prowadzić zdrowy tryb życia, masz o wiele większe szanse na powodzenie.

Dbanie o zdrowie nie jest łatwe. Zmiana zwyczajów początkowo wymaga sporo wysiłku, jednak z czasem zdrowe nawyki wchodzą w krew i stają się oczywistością - wraz ze wzrostem energii i poprawą samopoczucia idzie w parze „Zdrowie” przez wielkie „Z”.

Zastanów się w jaki sposób ty dbasz o swoje zdrowie?