LEKCJA 1

Temat: Higieniczny tryb pracy i życia codziennego oraz wypoczynku

Formy realizacji:
- ścieżka edukacyjna

Cele szczegółowe:
- zapoznanie uczniów z zasadami higienicznego trybu życia i skutkami wynikającymi z nieprzestrzegania tych zasad

Cele operacyjne:
Po zakończeniu zajęć uczeń:
- wymienia czynniki determinujące tryb życia młodego pokolenia,
- wyjaśnia wpływ techniki i cywilizacji na tryb życia młodzieży,
- wyjaśnia przyczyny małej aktywności ruchowej młodzieży,
- wymienia korzyści z aktywności ruchowej dla prawidłowego rozwoju młodego człowieka,
- wyjaśnia znaczenie snu i racjonalnego odżywiania dla zachowania zdrowia.

Metody nauczania:
- pogadanka,
- metaplan.

Pomoce dydaktyczne:
- rzutnik pisma,
- foliogramy,
- arkusze papieru, kartki papieru o zróżnicowanych kształtach,
- flamastry,
- taśma samoprzylepna.

Formy aktywizacji uczniów:
- dyskusja,
- praca w grupach.

Spis foliogramów

Nr	Tytuł
1.	Uwarunkowania współczesnego trybu życia.
2.	Niekorzystne skutki rozwoju cywilizacji.
3.	Warunki nauki i zabawy młodzieży.
4.	Znaczenie snu.
5.	Znaczenie racjonalnego sposobu odżywiania.

PLAN ZAJĘĆ ZE WSKAZÓWKAMI METODYCZNYMI

L.p.	Czynności	Czas
1.	Czynności wstępne – podanie tematu i celu zajęć.	2 min.
2.	Wprowadzenie – nauczyciel omawia czynniki determinujące tryb życia młodego pokolenia oraz skutki rozwoju cywilizacji.	5 min.
3.	Podział klasy na 5 grup.	
4.	Przekazanie każdej grupie: • arkusza kartonu, kolorowych flamastrów, taśmy samoprzylepnej • jednej spośród 5 kartek z zapisaną nazwą czynnika warunkującego tryb życia: PRACA (NAUKA), ZABAWA, WYPOCZYNEK, SEN, ODŻYWIANIE • około 6 karteczek w formie kółek i 6 w formie owali do zapisywania odpowiedzi • 3 kartki w formie prostokąta do zapisywania wniosków Wyjaśnienie celu ćwiczenia i sposobu wykonania.	2 min.
5.	Każda grupa tworzy plakat zawierający propozycje rozwiązania problemu zagrożeń związanych z nieprzestrzeganiem zasad higieny pracy, zabawy, wypoczynku, snu i odżywiania oraz opracowanie wniosków dotyczących działań ochronnych.	20 min.
6.	Grupa wybiera osobę, która będzie prezentować plakat. W trakcie prezentacji plakatów nauczyciel nie ingeruje w wypowiedzi uczniów. Na koniec nauczyciel zbiera kartki z wnioskami i przykleja je na tablicy lub na dużym arkuszu papieru i otwiera dyskusję, której celem ma być przewartościowanie zaproponowanych wniosków, ustalenie wniosków końcowych.	10 min.
7.	Podsumowanie zajęć – wypełnianie przez uczniów karty ćwiczeń dla ucznia.	6 min.

MATERIAŁY POMOCNICZE DLA NAUCZYCIELA

1. Czynniki determinujące tryb życia młodego pokolenia

Tryb życia dzieci i młodzieży, tzn. to jak pracują, bawią się, wypoczywają i jak regenerują własne siły, jest wypadkową wielu uwarunkowań i wyborów. Wyborów dokonywanych najpierw przez rodziców, później również przez nauczycieli i wychowawców, a wraz z dorastaniem, również świadomych, samodzielnych wyborów młodego człowieka. Uwarunkowania – to przede wszystkim przeniesienie prawie całego życia człowieka do rozmaitych „wnętrz" – mieszkania, szkoły, biura, sali gimnastycznej, kina itp., coraz rzadszy kontakt z przyrodą, zmniejszona aktywność fizyczna, sposób żywienia, sytuacja rodzinna i społeczna.

2. Wpływ rozwoju techniki i cywilizacji na tryb życia młodzieży

Technika ułatwia człowiekowi życie, ale nie można nie zauważać niekorzystnych dla człowieka skutków jej dynamicznego w ostatnich latach rozwoju. Upraszczając problem, można go sprowadzić do dwóch zasadniczych aspektów:

- eliminowanie z życia człowieka ruchu i pracy fizycznej,
- dewastacja i zanieczyszczanie naturalnego środowiska.

W przeszłości zmiany warunków życia człowieka dokonywały się powoli i adaptacja do nich odbywała się stopniowo, w ciągu setek, a nawet tysięcy lat. Środowisko naturalne (woda, powietrze, gleba, rodzaj pożywienia) i społeczne, a szczególnie lokomocyjna funkcja narządu ruchu nie ulegały zmianie w ciągu wielu pokoleń. Ostatni wiek ogromnie przyspieszył tempo tych zmian i zmienił tryb życia człowieka, który nie nadąża już z adaptacją, co staje się przyczyną wielu tzw. „chorób cywilizacyjnych" – nowotworów, alergii, chorób układu krążenia. Coraz częściej dotykają one ludzi młodych.

Wśród młodzieży szkolnej, co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia, a plagą stały się coraz częściej występujące wady postawy. Jednym z najważniejszych czynników powodujących powyższe schorzenia jest zmniejszona aktywność ruchowa człowieka, siedzący tryb życia, brak ruchu i jego następstwa, a także brak kontaktu z przyrodą i nadmierne przeciążenie układu nerwowego. Badania socjologiczne wykazały, że każdego dnia 90% czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach – mieszkaniu, przedszkolu, szkole lub miejscu pracy, kinie, kawiarni, środkach komunikacji, itp. Z tego powodu wpływ naturalnego środowiska, od którego skutecznie się izolujemy, jest bardzo ograniczony. Pozostajemy pod wpływem sztucznie wytworzonych warunków, daleko odbiegających od tych, do których człowiek przystosowywał się przez wieki.

W pomieszczeniach zamkniętych występuje bardziej uciążliwe niż na zewnątrz oddziaływanie hałasu, większe zapylenie, stosunkowo duże zagrożenie zatruciami i zakażeniami z racji bardziej skażonego powietrza. To wszystko składa się na tzw. „syndrom chorych domów". Wieloletnie badania prowadzone przez Światową Agencję Ochrony Zdrowia) wykazały, że nawet w najbardziej zanieczyszczonych miastach, powietrze na zewnątrz budynków jest zdrowsze, niż ich wnętrze. Opady atmosferyczne oraz naturalne ruchy powietrza powodują jego oczyszczanie nawet w dużych aglomeracjach. Natomiast wewnątrz „chorych domów" obecne są różne szkodliwe substancje emitowane przez zdobycze współczesnej techniki i technologii – kleje, farby, rozpuszczalniki, syntetyczne wykładziny, środki czystości, a także bakterie, wirusy, roztocza, pleśnie i grzyby.

I w takich pomieszczeniach większość swojego życia spędza młode pokolenie. Nie jest to ich świadomy wybór, ale tryb życia narzucony im od najmłodszych lat przez nas – dorosłych. Obserwując przedszkola i szkoły, których działalność odbywa się głównie „za zamkniętymi drzwiami", gdzie dzieci sporadycznie wychodzą na zajęcia poza budynek, trudno się dziwić, że nabierają nawyku życia i wypoczynku w czterech ścianach. Zanika zupełnie potrzeba kontaktu z przyrodą i aktywnego ruchu na świeżym powietrzu.

3. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży i jej znaczenie dla zdrowia

Aktywność fizyczna należy do podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia. Wysiłki fizyczne o odpowiedniej częstotliwości, czasie trwania i intensywności są jednym z warunków dobrego zdrowia i samopoczucia. Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego i wszechstronnego rozwoju:

- somatycznego – stymuluje wzrastanie, rozwój mięśni i funkcji zaopatrzenia tlenowego, zapewnia harmonię rozwoju (proporcjonalny przyrost masy ciała),
- intelektualnego – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska (fizycznego i społecznego), różnorodnych przedmiotów, zjawisk, sprzyja uczeniu umiejętności rozwiązywania problemów,
- psychicznego – stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywania trudności, radzenia sobie ze zmęczeniem, stresem, przeżywania sukcesów i porażek, kontrolowania emocji,
- społecznego – przyśpiesza ten rozwój i kształtuje relacje z innymi ludźmi: uczy dziecko samokontroli i zasad obowiązujących w grupie społecznej, umożliwia uzyskanie informacji zwrotnych od rówieśników, uczy funkcjonowania w odmiennej sytuacji niż w rodzinie, porównywania siebie z innymi rówieśnikami; sytuacje te sprzyjają rozwojowi obrazu własnej osoby i szacunku do samego siebie.

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży jest znacznie większa niż ludzi dorosłych. Cechą charakterystyczną rozwoju motorycznego człowieka jest postępujące z wiekiem zmniejszenie spontanicznej aktywności fizycznej.

Okres wczesnego dzieciństwa (do 5-6 roku życia) cechuje najbardziej dynamiczne tempo rozwoju motorycznego oraz ogromna ruchliwość dziecka. Okres poprzedzający pokwitanie (6-12 rok życia) charakteryzuje nadal ciągła gotowość do ruchu, potrzeba ekspresji ruchowej i duża spontaniczna aktywność fizyczna. W okresie dojrzewania płciowego motoryczność dziecka ulega przejściowemu zakłóceniu. Obok tak charakterystycznych zjawisk jak niezręczność ruchowa, wzmożenie napięcia mięśniowego, powrót rozrzutności ruchowej, niepokoju motorycznego (aż do ruchów mimowolnych jak tiki, grymasy) pojawia się niechęć do ruchu. Jest ona znacznie silniej zaznaczona u dziewcząt (tzw. „lenistwo" ruchowe), szczególnie w okresie poprzedzającym i następującym po menarche. Można przypuszczać, że jest to naturalny, wykształcony w filogenezie, mechanizm obronny, zabezpieczający organizm przed nadmiernym wydatkiem energetycznym w okresie intensywnego rozwoju funkcji rozrodczych. Zmniejszeniu aktywności fizycznej towarzyszy zwiększenie przyrostów masy ciała. Zachęcanie młodzieży w okresie dojrzewania płciowego i dorastania do ruchu i zaoferowanie jej, zwłaszcza dziewczętom, form ruchu, które są atrakcyjne i zaspokajają ich potrzeby psychospołeczne stanowi szansę na kontynuowanie aktywności fizycznej w dalszych latach życia. Przeciętny młody człowiek, a zwłaszcza młoda kobieta, wkracza w dorosłe życie z wyraźnie małą aktywnością fizyczną i słabo wykształconą, wcześnie wygasłą potrzebą ruchu. Styl życia, który prowadzi w następnych latach swego życia sprzyja przedwczesnemu starzeniu się motoryki. U kobiet w około 18 roku życia następuje inwolucja niektórych cech motorycznych (szybkość, zręczność, gibkość). Dalsze tępo starzenia się motorycznego zależy w znacznym stopniu od aktywności fizycznej człowieka.

Wyniki wielu badań wykazały, że uczestnictwo w systematycznych zajęciach ruchowych w dzieciństwie i młodości jest niezmiernie istotne dla zdrowia i kondycji człowieka, gdyż:

- kompensuje niektóre negatywne czynniki współczesnego życia, jak zbyt duże obciążenie pracą umysłową i związany z tym, unieruchomienie, nadmiar stresów,
- zapobiega występowaniu niektórych zaburzeń np. układu ruchu (zaburzenia statyki ciała), otyłości, infekcjom górnych dróg oddechowych (sprzyja hartowaniu organizmu przez przebywanie na świeżym na powietrzu),
- zmniejsza ryzyko lub opóźnia rozwój miażdżycy i związanych z nią chorób układu krążenia,
- jest ważnym elementem w korekcji i terapii wielu chorób i zaburzeń, w tym także otyłości i nadciśnienia (odpowiednio dobrane formy ruchu są bardziej akceptowane niż np. ograniczenia dietetyczne).

Poziom aktywności dzieci i młodzieży, podobnie jak ogółu społeczeństwa w Polsce, jest niski. Szkolny Związek Sportowy szacuje, że obecnie nie więcej niż 30% młodzieży ma zapewnioną niezbędną, wyznaczoną obiektywnymi, biologicznymi potrzebami, porcję ruchu – głównie w szkole, bo w domu nie znajduje ani zachęty ani przykładu. Badania przeprowadzone przed dwudziestu laty wykazały, że statystyczny obywatel na ruch przeznaczał 2 z 248 minut wolnego czasu w skali doby i było to 44 razy mniej niż na oglądanie telewizji. Ze smutkiem trzeba stwierdzić, że obecnie statystyka z pewnością wyglądałaby jeszcze gorzej z powodu rozpowszechnienia się komputerów, przed którymi spędzają długie godziny coraz młodsze dzieci. Brak ruchu i wysiłku fizycznego stwarza ogromne zagrożenie dla zdrowia i sprawnego funkcjonowania organizmu.

4. Warunki nauki i zabawy

Przygotowanie młodego pokolenia do właściwego pełnienia ról w dorosłym życiu jest trudnym i długotrwałym procesem. Trwa on przez wiele lat i we współczesnym świecie obserwuje się przeniesienie zadań z tym związanych na szkołę, ze znacznym ograniczeniem udziału rodziny. Stwarza to duże ograniczenia w życiu dzieci i młodzieży, z których najważniejsze to:

- wymuszona, siedząca pozycja ciała przez kilka godzin dziennie,
- nadmiernie długa i uciążliwa praca (nauka),
- stresujące obowiązki,
- zabawa i odpoczynek przy telewizorze, magnetowidzie lub komputerze.

System pracy naszego szkolnictwa (klasowo-lekcyjny), wynikający z masowego, powszechnego kształcenia stawia bardzo uciążliwe dla zdrowia wymagania. Przez wiele godzin uczeń unieruchomiony jest w ławce szkolnej i musi mieć napiętą uwagę. Reforma szkolnictwa dużą uwagę przykłada do zmian metod nauczania na bardziej aktywizujące, ale wiele tu zależy od postaw nauczycieli. Większość z nich to już pokolenie wychowane w „bezruchu", mające złe nawyki wyniesione z własnych domów i szkół. Sporządzony przez naukowców bilans pracy uczniów współczesnej szkoły stwierdza, że:

- od 6-10 godzin pracuje on w szkole i w domu, najczęściej siedząc,
- od 2-3 godzin spędza on przed telewizorem, również siedząc.

Z powyższego wynika, że w skali tygodnia około 70 godzin dziecko spędza w pozycji, w której jego ciało jest niemal nieruchome a procesy metaboliczne są spowolnione, skutkiem czego:

- występują zaburzenia w krążeniu krwi, a więc tlen oraz produkty energetyczne i budulcowe nie docierają równomiernie do wszystkich części ciała,
- płuca wypełniają się tylko w górnej części, a więc nie pracują w pełnym zakresie,
- mózg jest stale niedotleniony, co powoduje powolne, ale rozległe, niekorzystne zmiany w tkance nerwowej, niedostateczny rozwój sieci połączeń nerwowych mający wpływ na możliwości intelektualne człowieka.

Osobnym problemem, bardzo niekorzystnie wpływającym na zdrowie i rozwój młodego pokolenia, są wszechobecne dzisiaj monitory – telewizora, magnetowidu, komputera. Naukowcy mówią o „niewoli monitorowej", nie tylko dzieci i młodzieży, ale coraz częściej także dorosłych. Trudno się więc dziwić, że monitor przykuwa uwagę młodych ludzi jako najmodniejszy sposób rozrywki, zabawy oraz coraz częściej nauki. Zabawy i gry komputerowe to ulubiony sposób spędzania wolnego czasu przez coraz młodsze dzieci. Rodzice, najczęściej nieobecni w domu, nie mają nad tym żadnej kontroli, a co gorsza, nie wszyscy mają świadomość zagrożeń, jakie taka sytuacja stwarza. Telewizor i komputer bardzo szybko wchodzą też do szkoły ze względu na swą atrakcyjność i możliwość szybkiego dostępu do różnorodnych informacji. Z jednej strony można uznać to zjawisko za pozytywne, ale z drugiej trzeba mieć świadomość, że media te jeszcze bardziej „unieruchamiają" ucznia i bardzo źle wpływają na układ nerwowy i wzrok.

Zabawa ruchowa w domu, po lekcjach i praca fizyczna w granicach możliwości organizmu – dzisiaj powinny to być niezbędne elementy życia każdego ucznia.

5. Znaczenie snu

Sen jest bardzo skomplikowanym zjawiskiem fizjologicznym mającym na celu regenerację i odnowę układu nerwowego. W miarę zapadania w coraz głębszy sen, kolejno wyłączeniu ulega działanie zmysłów wzroku, słuchu, powonienia, smaku i dotyku. W stanie snu ustają intensywne procesy wydatkowania energii w korze mózgowej i w ośrodkach podkorowych, w miejsce których zachodzą czynne procesy odnowy i regeneracji wyczerpanych komórek. Jednocześnie w całym organizmie dokonują się procesy odbudowy zasobów energetycznych i zdolność do pracy wszystkich narządów. Czas snu jest sprawą indywidualną. Dorośli sypiają przeciętnie 6-8 godzin. Młodsze dzieci powinny spać 11-12 godzin dziennie, starsze mogą nieco mniej, ale sen krótszy niż 8-9 godzin ujemnie wpływa na ich rozwój i zdrowie. Najlepszym wskaźnikiem dostatecznej ilości snu jest przebudzenie się samoistne z uczuciem dostatecznego wypoczynku.

Do snu należy kłaść się 2-3 godziny po ostatnim posiłku, po dokładnym umyciu całego ciała. Warunkami dobrego odpoczynku są:

- dobrze wywietrzony pokój lub najlepiej pozostawione na całą noc uchylone okno,
- wygodne, oddzielne posłanie,
- czysta, często wietrzona pościel,
- temperatura w pokoju nie wyższa niż 18° C,
- regularne kładzenie się spać o jednej porze i wstawanie także o jednej porze.

Dzisiaj, niestety, dla wielu dzieci czas snu jest wyraźnie skrócony. Główną przyczyną tego jest oglądanie telewizji do późnego wieczora, często prawie do północy. Także warunki, w jakich odbywa się sen pozostawiają wiele do życzenia – wypełnione dymem papierosowym pomieszczenia, bez dostępu świeżego powietrza i z udziałem wielu śpiących osób. Dzieci budzone rano do szkoły wstają niechętnie, gdyż nie zdążyły należycie wypocząć. Zarówno rezygnacja z głębokiej pierwszej fazy snu przed północą, jak i nagłe, sztuczne, wczesne budzenie dzieci następnego dnia szkodliwie oddziałują na ich zdrowie.

6. Znaczenie racjonalnego sposobu odżywiania

Duży wpływ na zdrowie i rozwój człowieka ma zarówno ilość jak i jakość pożywienia. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci szkolnych, które są w okresie szybkiego wzrostu i ogólnego rozwoju. Niestety współczesny model rodziny, w którym matka zaangażowana jest w całodzienną pracę poza domem, nie sprzyja zdrowemu żywieniu rodziny. Najważniejsze z popełnianych w tym zakresie błędów to:

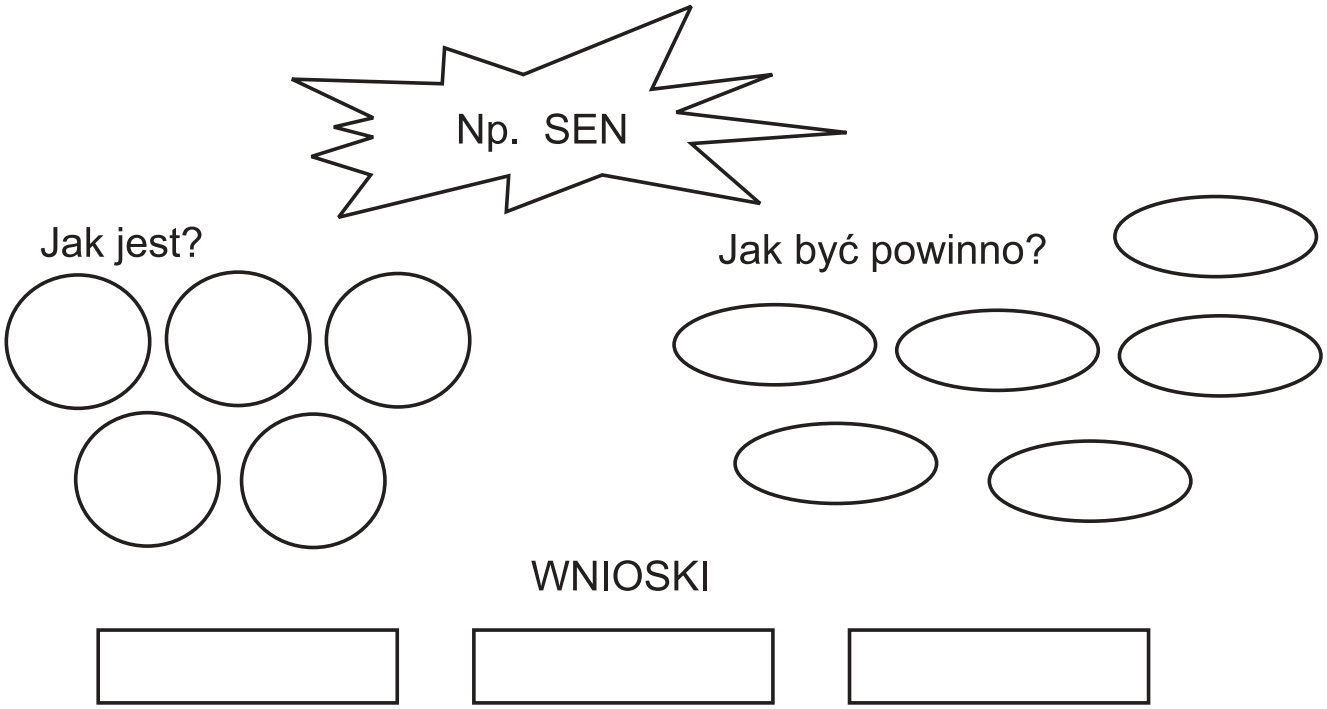
- zbyt duża obfitość i kaloryczność pożywienia,
- nieregularność posiłków,
- przewaga produktów zwierzęcych nad roślinnymi,
- za mała liczba posiłków w ciągu dnia,
- zbyt dużo tłuszczów i cukrów,
- za mało owoców i warzyw.

Efektem takiego stylu żywienia jest nadwaga dzieci i młodzieży, która w połączeniu z małą aktywnością fizyczną prowadzi do otyłości będącej przyczyną wielu groźnych chorób.

W Instytucie Żywności i Żywienia, zgodnie z wymogami Światowej Organizacji Zdrowia, opracowano **10 zasad racjonalnego żywienia:**

1. Dla zdrowia konieczna jest różnorodność spożywanych produktów.
2. Utrzymywanie odpowiedniej masy ciała chroni przed chorobami przemiany materii.
3. Ciemne pieczywo jest bogatsze w błonnik, witaminy i składniki mineralne niż pieczywo białe.
4. Mleko – 2 szklanki dziennie – jest najważniejszym źródłem wapnia w diecie.
5. Ryba i chudy drób są zdrowszym źródłem białka niż mięso czerwone.
6. Dużo warzyw i owoców zapewnia organizmowi wystarczającą ilość witaminy C, ß-karotenu, składników mineralnych i błonnika.
7. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających dużo cholesterolu jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób serca.
8. Unikanie cukru i słodyczy chroni przed próchnicą i ułatwia utrzymanie odpowiedniej masy ciała.
9. Ograniczenie spożycia soli zmniejsza zagrożenie nadciśnieniem krwi.
10. Umiar w spożyciu alkoholu jest nieodzownym warunkiem zdrowia. Niepicie jest jeszcze rozsądniejsze.

UKŁAD GRAFICZNY METAPLANU



ROZWIĄZANIE KRZYŻÓWKI – ćwiczenie 2

1. dojrzewanie, 2. wady postawy, 3. kręgosłup, 4. wypoczynek, 5. telewizor, 6. nerwowy, 7. stres, 8. sport, 9. cywilizacyjne, 10. choroba, 11. krążenie, 12. aktywność, 13. ruch, 14. zmęczenie, 15. kanapka.

Hasło: **ZDROWY TRYB ŻYCIA**

KARTA PRACY UCZNIA – LEKCJA 1

Temat: Higieniczny tryb pracy i życia codziennego oraz wypoczynku

Informacje podstawowe

Technika ułatwia człowiekowi życie, ale ma też niekorzystne działanie na człowieka:

- eliminuje z życia człowieka ruch i pracę fizyczną,
- powoduje dewastację i zanieczyszczanie naturalnego środowiska.

Staje się też przyczyną wielu tzw. „chorób cywilizacyjnych" – nowotworów, alergii, chorób układu krążenia oraz wad postawy. Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego i wszechstronnego rozwoju, gdyż:

- kompensuje niektóre negatywne czynniki współczesnego życia, jak zbyt duże obciążenie pracą umysłową i związane z tym unieruchomienie, nadmiar stresów,
- zapobiega występowaniu niektórych zaburzeń, np. układu ruchu (zaburzenia statyki ciała), otyłości, infekcjom górnych dróg oddechowych (sprzyja hartowaniu organizmu i przebywaniu na świeżym na powietrzu),
- zmniejsza ryzyko lub opóźnia rozwój miażdżycy i związanych z nią chorób układu krążenia,
- jest ważnym elementem w korekcji i terapii wielu chorób i zaburzeń, w tym także otyłości i nadciśnienia (odpowiednio dobrane formy ruchu są bardziej akceptowane niż, np. ograniczenia dietetyczne).

Sporządzony przez naukowców bilans pracy uczniów współczesnej szkoły stwierdza, że:

- od 6-10 godzin pracuje on w szkole i w domu, najczęściej siedząc,
- od 2-3 godzin spędza on przed telewizorem, również siedząc.

Z powyższego wynika, że w skali tygodnia około 70 godzin dziecko spędza w pozycji, w której jego ciało jest niemal nieruchome a procesy metaboliczne są spowolnione, wskutek czego:

- występują zaburzenia w krążeniu krwi, a więc tlen oraz produkty energetyczne i budulcowe nie docierają równomiernie do wszystkich części ciała,
- płuca wypełniają się tylko w górnej części, a więc nie pracują w pełnym zakresie,
- mózg jest stale niedotleniony, co powoduje powolne, ale rozległe, niekorzystne zmiany w tkance nerwowej, niedostateczny rozwój sieci połączeń nerwowych mający wpływ na możliwości intelektualne człowieka,
- bardzo ważnym czynnikiem higienicznego trybu życia jest sen, który zapewnia regenerację i odnowę układu nerwowego. Do snu należy kłaść się 2-3 godziny po ostatnim posiłku, po dokładnym umyciu całego ciała.

Duży wpływ na zdrowie i rozwój człowieka ma zarówno ilość jak i jakość pożywienia. Najważniejsze z popełnianych w tym zakresie błędów to:

- zbyt duża obfitość i kaloryczność pożywienia,
- nieregularność posiłków,
- przewaga produktów zwierzęcych nad roślinnymi,
- za mała liczba posiłków w ciągu dnia,
- zbyt dużo tłuszczów i cukrów,
- za mało owoców i warzyw.

Ćwiczenie 1

Wpisz wypracowane podczas pracy w grupach wnioski dotyczące warunków higienicznego trybu życia:

PRACA (NAUKA)

- .....
- .....
- .....

ZABAWA

- .....
- .....
- .....

WYPOCZYNEK

- .....
- .....
- .....

SEN

- .....
- .....
- .....

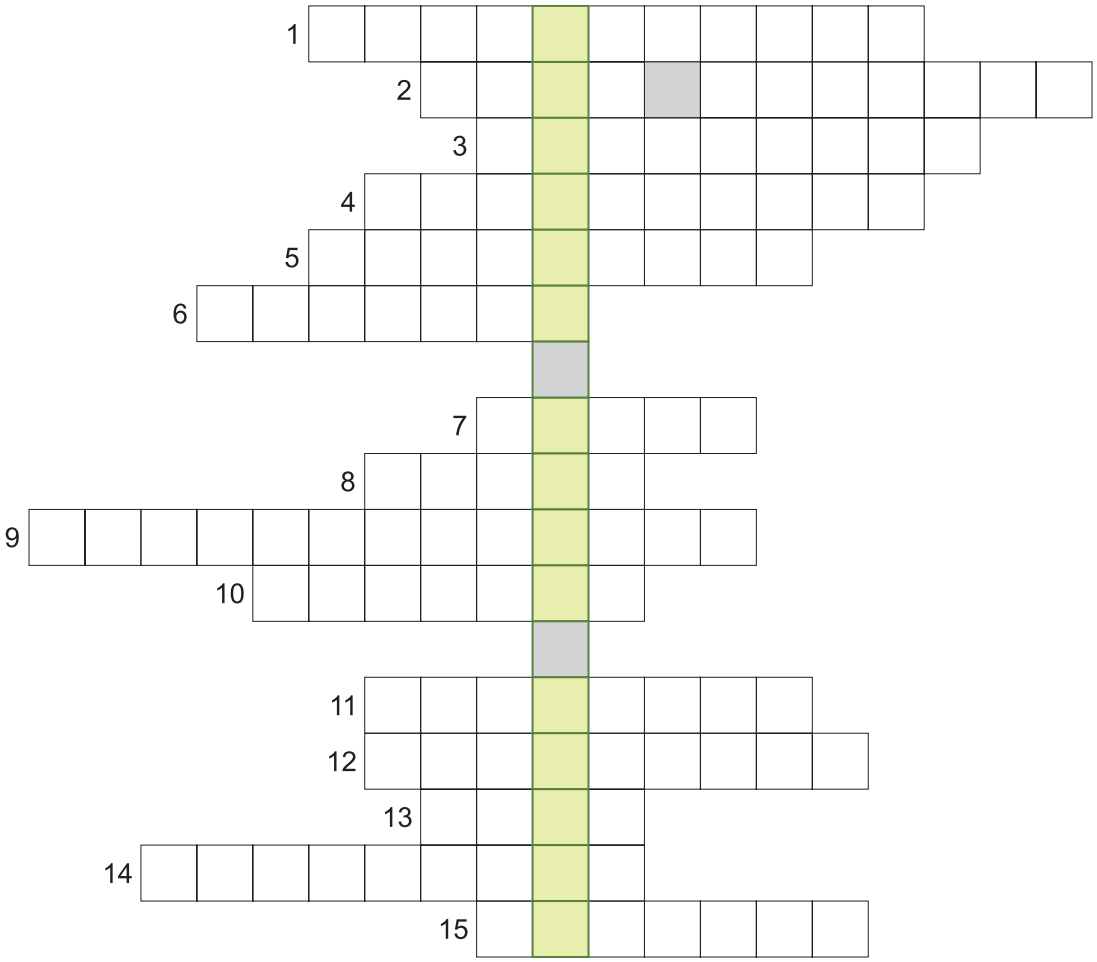
ODŻYWIANIE

- .....
- .....
- .....

Ćwiczenie 2

Rozwiąż krzyżówkę i odczytaj hasło:

1. Jeden z etapów rozwoju w życiu człowieka.
2. Mogą być spowodowane np. siedzącym trybem życia.
3. Część szkieletu utrzymująca pionową postawę człowieka.
4. Nieodzowny po pracy i nauce, pozwala zregenerować siły.
5. „Okno na świat”, przed którym spędzamy zbyt wiele czasu.
6. Układ, który składa się z mózgu i rdzenia kręgowego oraz nerwów obwodowych łączących mózg i rdzeń kręgowy z narządami.
7. Niespecyficzna reakcja organizmu na wymagania stawiane przez środowisko.
8. Gry i ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną, np. piłka nożna, pływanie.
9. Choroby określane tym mianem są związane ze zbyt szybką zmianą trybu życia ludzkości.
10. Gdy na nią zapadamy, tracimy zdrowie.
11. Ruch krwi w obiegu.
12. Np. ruchowa, jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego dziecka.
13. Zmiana położenia ciała.
14. Może być efektem intensywnego wysiłku.
15. Każdy uczeń powinien ją mieć w plecaku (na drugie śniadanie!).



HASŁO .....