Godzina z wychowawcą kl.8a- Grażyna Szczepanowska

18.05- 22.05.20

21.05.20(czwartek)

# Spędzamy dzień przyjemnie i pożytecznie

Nauczysz się

* wskazywać czynniki dobrze i źle wpływające na samopoczucie;
* wyjaśniać znaczenie odpowiedniego czasu snu;
* unikać czynników źle wpływających na samopoczucie.

<https://epodreczniki.pl/a/spedzamy-dzien-przyjemnie-i-pozytecznie/D9jg6wmRu>

Zwróć uwagę na:

# 1. Sen

# 2. Jedzenie

# 3. Dlaczego odpoczynek jest ważny?

# 4. Jak radzić sobie ze stresem?

Wykonaj ćwiczenie interaktywne

Pozdrawiam