

Witam:)

Moi drodzy, przypominam (tym którzy nie zrobili) o wykonaniu zadania: 1,3,5 (str. 108) z podręcznika., których termin upłynął **8.04**.

Kochani jeszcze raz, podaję na mój adres mailowy: elka160384@poczta.onet.pl .

Za te zadania otrzymacie oceny, tak jak pisałam wcześniej:)

Moi drodzy, osoby które nie zdążyły mi odesłać do tej pory zadań a nie zrobią tego do 11.05(poniedziałku) otrzymują oceny niedostateczne za poszczególne zadania, chodzi tu o zadania obowiązkowe, dla których jest określony termin odesłania mi na maila. Oczywiście będzie mógł ją poprawić ale musi się ze mną skontaktować.

30 .04 i 7.05 (czwartek, czwartek)

Moi kochani, w tym tygodniu bardzo proszę o przeczytanie z podręcznika tematu: *Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia* (str.120). Następnie wpisać go do zeszytu.

Potem polecam obejrzeć następujące filmiki:

<https://www.youtube.com/watch?v=i1gS-QCEafU>

Na Widelcu. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

<https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU>

10 zasad zdrowego odżywiania

W ramach notatki pod tematem wykonujemy zadania: 2 i 3 z podręcznika, str.128 (SPRAWDZ, CZY POTRAFISZ)

Uwaga!!!

Po wykonaniu zadań w zeszycie bardzo proszę zrobić ich zdjęcie i do 21.05 (czwartek) przesłać je na mój adres mailowy: elka160384@poczta.onet.pl , zostaną one wydrukowane, sprawdzone i ocenione.

14.05 i 21.05 (czwartek, czwartek)

Bardzo proszę o przeczytanie z podręcznika tematu: *Choroby cywilizacyjne (str. 129)*

Następnie wpisać go do zeszytu.

Potem polecam obejrzeć następujący film:

<https://www.youtube.com/watch?v=UXMK68PkEnU>

choroby cywilizacyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=FVG2P1-L4i8>

Projekt Biologia | Choroby Cywilizacyjne

<https://www.youtube.com/watch?v=rZgJcenU8iw>

Jak pokonać stres – wiedza w pigułce

<https://www.youtube.com/watch?v=cqM1HSckt5s>

DEPRESJA - Co Robić? Czego NIE Robić?

<https://www.youtube.com/watch?v=6t1lT3vLEA>

Uzależnienia Behavioralne - Internet

<https://www.youtube.com/watch?v=8GELls5vVnA>

Uzależnienia Behavioralne - Zakupy

<https://www.youtube.com/watch?v=5X1tIYcz-aE>

Anoreksja na śniadanie - Roksana Wiankowska

W ramach notatki piszemy:

Choroby cywilizacyjne to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji (sytuacjach stresowych, napięciu nerwowym, małej ruchliwości mięśniowej, oddziaływaniu skażeń środowiska i hałasu, nieracjonalnym odżywianiu). Są to głównie: nadciśnienie tętnicze, otyłość, choroba wieńcowa i wrzodowa, schorzenia alergiczne, zaburzenia psychiczne, cukrzyca, choroby nowotworowe, AIDS, anoreksja, bulimia, alkoholizm, narkomania

Powodzenia.
mgr Elżbieta Wilk