Klasa IV, nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem internetu

**Data: 25.03.2020**

Temat : Aktywność fizyczna i jej wpływ na zdrowie

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna zarówno w życiu młodych osób jak i starszych. Warto pamiętać że uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu ale również zapobiega wielu chorobom. Jest to niezmiernie ważne w tym szczególnie trudnym dla nas okresie.

Pod załączonym linkiem znajdziecie szereg informacji na ten temat.

<https://prezi.com/zajpku91xgwg/wpyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie-czowieka/>

Wasze zadanie: na podstawie załączonej prezentacji wymień jakie są korzyści dla naszego organizmu z uprawiania aktywności fizycznej. Odpowiedzi prześlijcie na adres [d.janicka@wp.pl](mailto:d.janicka@wp.pl) do końca tygodnia.

**Data: 26.03. 2020**

Temat: Piramida żywienia – wiem co jem

Wprowadzenie

Piramida żywienia jest ilustracją przedstawiająca zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Właściwy dobór składników pokarmowych zapewni nam nie tylko prawidłowe funkcjonowanie naszych organizmów ale co jest teraz szczególnie istotne pomoże w budowaniu odporności na rożnego rodzaju infekcje i choroby.

Szczegóły na temat budowy piramidy żywieniowej obowiązującej w 2020r znajdziecie na stronie:

<https://dietetycy.org.pl/piramida-zywieniowa-2017-opisem/>

w celu sprawdzenia swoich wiadomości zachęcam do wypełnienia QUIZ-u umieszczonego na końcu podanej strony