

Temat lekcji 3: Moje 7 zdrowych i aktywnych dni.

7 ZDROWYCH I AKTYWNYCH DNI



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> TRENING
<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA	<input type="checkbox"/> DIETA
<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA	<input type="checkbox"/> WODA

TRENING - zaznacz ptaszkiem, kiedy był trening, pamiętaj o przerwach – Twój organizm potrzebuje odpoczynku

DIETA – unikaj słodczy, fast foodów, słodkich napojów, jedz zdrowo – organizm Ci się odwdzięczy

WODA – zaznacz ptaszkiem, jeśli uda Ci się wypić określoną liczbę szklanek wody, pamiętaj nie musi to być od razu 6 szklanek, jeśli nie pijesz wody sukcesem będzie nawet 2-3 szklanki 😊

Zadanie domowe: Bardzo proszę wypełnić powyższą tabelkę przez tydzień, zaczynając od piątku i przesłać wypełnioną tabelkę do nauczyciela prowadzącego zajęcia. Pozdrawiam serdecznie 😊