

Temat lekcji : Odpoczynek aktywny i bierny.

Bez niego człowiek nie jest w stanie funkcjonować, a nawet jeśli to bardzo krótko. Ma ogromne znaczenie dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Jest nam potrzebny, niezbędny, wręcz konieczny do życia — jak powietrze, woda czy jedzenie. Odpoczynek, bo o nim mowa bywa niestety w ostatnich latach dość mocno bagatelizowany. Życie w biegu, pogoń za pieniędzmi, karierą. To wszystko powoduje, że brakuje nam czasu na wszystko. Cierpi na tym życie prywatne, rodzina, i my sami, bo niejednokrotnie rezygnujemy też z czasu dla samych siebie.

Link do lekcji:

<https://epodreczniki.pl/a/odpoczynek/Dp2leZXzx>

Zadanie domowe: Wymień skutki stosowania tylko jednego rodzaju wypoczynku: albo aktywnego, albo biernego.

Odpowiedzi proszę przelać na adres email nauczyciela prowadzącego zajęcia wdobosz78@interia.pl

Pozdrawiam serdecznie☺