Lekcja 30.03.20r.

Temat: Dojrzewanie to czas wielkich zmian.

**Dla wszystkich uczniów**

1. Zapisz w zeszycie temat.

2. Na podstawie tekstu z podręcznika (strona 108 – 110) znajdź 2 błędy w poniższej notatce.

Wyślij do mnie wiadomość, w której napiszesz gdzie są błędy.

Adres [MMMazurek16.08@gmail.com](mailto:MMMazurek16.08@gmail.com)) (w tytule wiadomości padaj imię i nazwisko, klasę, numer z dziennika i temat lekcji).

3.Przerysuj do zeszytu tabelę i uzupełnij ją poprawnie.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zmiany podczas dojrzewania płciowego** | **Dziewczęta** | **Chłopcy** |
| Zmiana proporcji ciała. | x | x |
| Poszerzenie barków. | x |  |
| Powiększenie się piersi. |  | x |
| Pojawienie się owłosienia pod pachami  i w okolicach narządów płciowych. | x | x |
| Wytwarzanie komórek rozrodczych. | x | x |

**Dla chętnych**

1. Zapoznaj się z tym materiałem

<https://epodreczniki.pl/a/trudny-okres---dojrzewanie/DD5jndtkJ>

i wykonaj znajdujące się na końcu ćwiczenia interaktywne 1-4.

Drogi uczniu zrób zakładkę w zeszycie !!! Napisz: Dział piąty ,,Odkrywamy tajemnice zdrowia”.

Lekcja 31.03.20r.

Temat: Jak dbać o higienę?

1. Zapisz w zeszycie temat.
2. Na podstawie tekstu z podręcznika (strona 114 – 118) znajdź 1` błąd

w poniższej notatce.

Wyślij do mnie wiadomość, w której napiszesz gdzie jest błąd i jak go poprawiłeś.

Adres [MMMazurek16.08@gmail.com](mailto:MMMazurek16.08@gmail.com)) (w tytule wiadomości padaj imię i nazwisko, klasę, numer z dziennika i temat lekcji).

3. Poprawioną notatkę przepisz do zeszytu.

**1. Podstawowe zasady zdrowego stylu życia:**

**a)** urozmaicona dieta

b) regularna aktywność fizyczna

c) niestosowanie używek

d) dbałość o higienę.

**-** zęby należy szczotkować co najmniej ***dwa razy*** dziennie.

**-**aby utrzymać ciało w czystości, należy myć się ***codziennie*** .

**-**używanie wspólnie z innymi ***ręcznika*** może prowadzić do zarażenia ***grzybicą***.

**2. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.**

Białka znajdują się na szczycie piramidy żywienia, ponieważ powinniśmy zjadać ich najmniej ze wszystkich produktów i w nadmiarze mogą powodować nadwagę, otyłość oraz choroby układu krwionośnego.

U podstawy piramidy jest aktywność fizyczna, bo chroni ona przed nadwagą

i otyłością, a także chorobami (m.in. układu krwionośnego).

**3.Skutki niewłaściwego odżywiania się :**

-nadmierne spożycie cukrów przyczynia się do rozwoju próchnicy.

-opóźnienie wzrostu u dzieci i młodzieży może być spowodowane spożywaniem przez nie niewystarczającej ilości witamin i białek

-nadmiar cukrów i tłuszczy(zwierzęcych) w pożywieniu prowadzi do nadwagi lub otyłości.