

Funkcjonowanie osobiste i społeczne.

Temat: **Warto być sportowcem. „Trening czyni mistrza” – czytanka.**



Dlaczego warto uprawiać sport?

- ✚ Zmniejszasz ciśnienie tętnicze i obniżasz ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.
- ✚ Podnosisz swoją wydolność fizyczną.
- ✚ Zmniejszasz prawdopodobieństwo wystąpienia osteoporozy w przyszłości.
- ✚ Obniżasz poczucie zmęczenia i stresu.
- ✚ Poprawiasz jakość snu oraz zmniejszasz ryzyko zespołu bezdechu sennego.
- ✚ Wpływasz na obniżenie masy ciała.
- ✚ Zmniejszasz ryzyko cukrzycy typu II.
- ✚ Masz lepsze samopoczucie i w efekcie pozytywne nastawienie.
- ✚ Poprawiasz swoją odporność.
- ✚ Dotleniaasz się.
- ✚ Wyglądasz i czujesz się młodziej i tak jest rzeczywiście.
- ✚ Dłużej żyjesz.

Elementarz Odkrywców, podręcznik, strona 20, 21. Zapoznaj się z tekstem: „Trening czyni mistrza”. Następnie w zeszycie odpowiedz na pytania:

- ✚ Dlaczego Tomek nie chciał ćwiczyć na lekcjach w-f?
- ✚ Jak zachował się tata Tomka?
- ✚ Jak należy rozumieć powiedzenie „trening czyni mistrza”?

Ćwiczenia, matematyka. Ćwiczenie 1, 2, 3, 4 strona 13.

Elementarz Odkrywców, potyczki ortograficzne, strona 13. Ćwiczenie 1, 2.

**S, n, z, c, dz – każdy wie – czasem z kreską pisze się!**