

Temat: Zarządzanie sobą.

1. Witam na dzisiejszej lekcji 😊
2. Dzisiaj dowiesz się o potrzebie zarządzania sobą i swoim czasem, by prowadzić higieniczny tryb życia, sprzyjający zdrowemu i pełnemu rozwojowi
3. Rodzice sprawując opiekę nad małymi dziećmi, podejmują decyzje związane z ich życiem. W miarę dorastania dzieci włączają się w ustalanie planów i obowiązków, dokonywanie wyborów, np. ubrania, jedzenia czy zajęć pozalekcyjnych. Decyzje związane z zagospodarowaniem czasu, dokonywanymi wyborami dotyczącymi sposobu życia możemy nazwać zarządzaniem sobą.
4. Zapoznaj się z załączonym tekstem i wykonaj zadania.

Zarządzanie sobą

5. Pamiętaj!

Zarządzając sobą, warto prowadzić higieniczny tryb życia, na który składają się: plan dnia, przestrzeganie zasad higieny osobistej, zdrowe odżywianie, stosowny ubiór, regularny sen oraz aktywność fizyczna.