

3. évfolyam
KÖRNYEZETISMERET
2020.05.12.

Kedves Gyerekek!

A mai órán az egészséges életmóddal fogunk foglalkozni.

Ahhoz, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben nem csak testileg, de lelkileg is egészségesnek kell lennünk. A lelki egészségünkhöz hozzátartozik, hogy ismerjük önmagunkat, megfelelően kezeljük emberi kapcsolatainkat, hogy jó legyen a közérzetünk, be tudjuk osztani az időnket és a tanulás is fontos része.

A testmozgás is alapvető feltétel!

Amellett, hogy csontjaink erősödnek, izmaink fejlődnek, fejleszti a személyiségünket és a kitartást is, barátokat is szerezhethetünk általa.

Az egészséges élethez nélkülözhetetlen a helyes, változatos táplálkozás, az alapvető tisztálkodási szokások, a megfelelő, réteges öltözködés és a nyugodt pihenés, alvás.

Vegyétek elő a munkafüzeteteket és nyissátok ki az 58.-59. oldalon!

Készítsétek el a következő feladatokat:

58. oldal 1., 2., 4.

59. oldal 5.

Szorgalmi feladatként nézzetek utána az 59. oldal 6. feladatában látható híres sportolóknak!

Érezzétek jól magatokat!