Temat: Mój styl życia.

Jaki jest Twój styl życia? Czy znasz podstawowe zasady higieny, odżywiasz się zdrowo, dbasz o aktywność fizyczną (nawet teraz – w domu)?

Ten ważny czas, jakim jest dla Ciebie okres dojrzewania, jest dla Twojego organizmu dużym wezwaniem. Tym bardziej warto o siebie zadbać i nabrać nawyków zdrowego stylu życia.

Sprawdź swoją wiedzę dotyczącą okresu dojrzewania i rozwiąż test

<https://wordwall.net/pl/resource/913655/higiena-okresu-dojrzewania>

Żeby być aktywnym fizycznym nie musisz wychodzić z domu. Kliknij na poniższy link i zrób sobie lekcję w-fu wykonując wylosowane ćwiczenia

<https://wordwall.net/pl/resource/900923/wychowanie-fizyczne/lekcja-wfu-w-domu-wykonaj-%c4%87wiczenia>

Pamiętaj, że aby wprowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je realizować. Powodzenia.