



# W zdrowym ciele zdrowy duch



Nietoperz śpi aż 20 godzin na dobę, gepard – 12 godzin, żyrafa natomiast tylko 2 godziny. A ile godzin śpi człowiek? Do czego służy nam sen? Czy może być zastąpiony przez inne formy odpoczynku?

Sen jest podstawowym sposobem na odpoczynek, podczas którego nasz organizm odnawia siły. W tym czasie wszystkie narządy, np. serce czy mózg, zwalniają tempo pracy i odpoczywają. Zbyt krótki sen powoduje rozkojarzenie i rozdrażnienie, niewyspany człowiek staje się bardziej podatny na choroby i ma kłopoty z zapamiętywaniem nowych informacji.

Im człowiek jest młodszy, tym więcej snu potrzebuje. Młody człowiek w Twoim wieku powinien spać około 9 godzin.

Odpoczywamy nie tylko nocą podczas snu, ale również w ciągu dnia, wykonując czynności, które sprawiają nam przyjemność. Czytanie książek, rozmowy z przyjaciółmi czy oglądanie telewizji to **odpoczynek bierny**. Innym rodzajem odpoczynku jest **odpoczynek aktywny**, czyli wymagający ruchu. Wyсіtek fizyczny zapewnia mocny i głęboki sen.



## Dzienniczek snu

Czy wyspałeś się porządnie poprzedniej nocy?



Przez dwa tygodnie prowadź „Dzienniczek snu”. Zapisuj w nim ile godzin spałeś każdej nocy.

Po przebudzeniu napisz jak się czułeś po nocnym odpoczynku. Czy uważasz, że istnieje zależność pomiędzy liczbą godzin snu, a samopoczuciem?



Poznaliście już Olę i Stasia! To oni prowadzą Was przez przygodę zdrowego stylu życia. Dziś przypomną Wam świat niezwyklej piramidy.

Dzieciaki i Rodzice - bądźcie czujni, bo sprawdzą co zapamiętaliście ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=ltr6xhuHvO4>



**Czy wiesz, że szachy są też dyscypliną sportową?**

Szachy zawierają w sobie wszystko, co pozostałe dyscypliny sportowe - rywalizację, współzawodnictwo, emocje, konieczność rozwoju - z wyjątkiem typowego fizycznego wysiłku. Może macie ochotę na partyjkę szachów z komputerem?

## Szachy online

<https://www.chesskid.com/pl/computer/play>



## W TROSCE O ZDROWIE - Miniturniej

<https://view.genial.ly/5e9801d893176b0db05dc78b/presentation-w-trosce-o-zdrowie>



Dzisiaj zachęcamy do udziału w zajęciach „Zumba dla dzieci”.

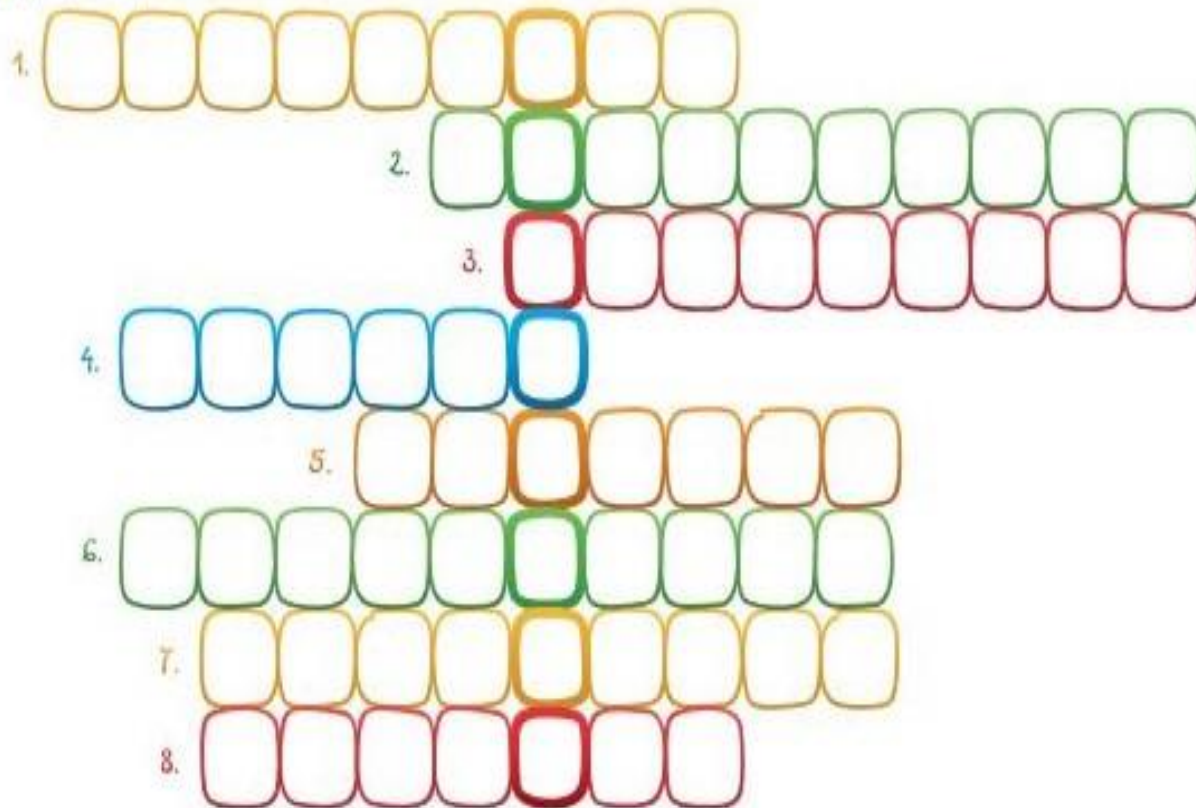
Na początku można się trochę pogubić, ale potem jest super ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>



Znajdź 10 różnic pomiędzy obrazkami:

### KRZYŻÓWKA\*



1. Pomarańczowe warzywo, smaczne ugotowane i smaczne surowe; przysmak zajęczków i dzieci (źródło witaminy A, B, K)
2. Ma biały korzeń i zieloną natkę (zawiera witaminy A, B, E)
3. Podobna do poziomki, ale większa, rośnie w ogrodzie (bogata w witaminę C)
4. Warzywo do płaczu (źródło witamin A, B, C)

5. Z niego robi się ketchup (zawiera witaminy C, H, K)
6. Czerwona kuleczka, która rośnie na grządkach, przy jedzeniu może lekko szczypać w język (kryje w sobie witaminy C, K)
7. Z nich zrobisz m.in. frytki i placki (znajdziesz w nich witaminy C, H, PP)
8. Bardzo kwaśny owoc (bogaty w witaminę C)

