

Dzień dobry!

Zacznę od informacji dotyczącej historii. W związku z wczorajszym Świętem Szkoły nie mieliśmy lekcji, zatem powtórzenie będziemy mieć za tydzień. Naszą pracę zakończymy podsumowaniem i grą edukacyjną. (Nie będziemy pisać quizu.) ☺☺☺



Jak sami wspominaliście w emailach do mnie, ten rok szkolny od połowy marca był nietypowy. Stało się tak przez zagrożenie koronawirusem i domową kwarantannę. Musieliście się uczyć zdalnie, co wymagało od was dużo więcej **pracy, wytrwałości i samodzielności**. Każdemu z was trafiały się zapewne okresy lepszego i gorszego **samopoczucia**. Od czego to zależy? O co powinniśmy zadbać, by mieć jak najwięcej sił do nauki i zabawy w trakcie roku szkolnego i podczas wakacji? **Co wpływa pozytywnie na nasz nastrój** i jak poradzić sobie ze stresem? Jaką rolę odgrywa w funkcjonowaniu naszego organizmu **właściwa ilość snu, odpoczynek, zdrowe odżywianie, ruch**? W odpowiedzi na te pytania pomoże wam lekcja z podręcznikiem. Oto link:

<https://epodreczniki.pl/a/spedzamy-dzien-przyjemnie-i-pozytecznie/D9jg6wmRu>

Odpoczynek Sen Ruch Zdrowe jedzenie



Zdjęcie pochodzi z wymienionej strony i zasobów internetowych.