7.05.2020r.
Temat: Wpływ stresu i snu na organizm człowieka
Cele:
-Poznanie znaczenia stresu i jego wpływu na człowieka
-Poznanie znaczenia snu - jako odpoczynku,oraz norm snu dla poszczególnych grup wiekowych
Zadania:
1.Przeczytaj uważnie informacje w podręczniku na temat stresu s.185-186
2.Zapisz w zeszycie temat i datę lekcji
3.Wypisz w zeszycie informacje:
a)STRES jest to reakcja ........................................
b)STRES POZYTYWNY powoduje .....................................
c)STRES NEGATYWNY sprawia ......................................
d)Pod wpływem STRESU w organizmie zachodzą reakcje:(wypisz wszystkie reakcje z ilustracji s.185)
4.Przeczytaj informacje na temat znaczenia snu dla człowieka s.186
5.Odpowiedz pisemnie:
a)Ile godzin snu na dobę potrzebuje nastolatek?
b)Ile godzin Ty śpisz na dobę?