

PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Odpoczynek czynny i bierny

Jak ładować baterie?

Odpoczynek pomaga odzyskać siły. Możesz odpoczywać na dwa sposoby.

Odpoczynek bierny

Wyciszasz się i ograniczasz ruch.

Przykłady: sen, spokojne leżenie.

Sen pomaga ciału i mózgowi odzyskać siły.

Dzieci w wieku 6–12 lat potrzebują 9–12 godzin snu na dobę.



Odpoczynek czynny

Odpoczywasz, gdy się ruszasz.

Przykłady: jazda na rowerze, spacer, gra w piłkę.

Ruch pomaga poprawić nastrój, uwagę i pamięć.



Dobierz odpoczynek do zmęczenia

Po nauce i długim siedzeniu

Zmień zajęcie: wyjdź na spacer, pograj w piłkę lub pojeździj na rowerze.



Po ciężkim treningu

Daj ciału odpocząć. Zwolnij, odpocznij w spokoju i zadbaj o sen.





Zapamiętaj!

Potrzebujesz i ruchu, i spokoju. Ruch nie zastępuje snu!

