**Wychowanie dożycia w rodzinie** – klasa IBSI b; IBSIc – 15.04.2020

Proszę zapoznać się z zakresem i przemyśl odpowiedzi na zadane pytania. Jeśli nasunie Ci się pytanie. Zechcesz dostać odpowiedź to zapraszam:

[*czarnas.nauczanieonline@wp.pl*](mailto:czarnas.nauczanieonline@wp.pl)lub komunikator w i-dzienniku.

T: Między snem a snem.

1. Obowiązki i czas wolny.

Jak trudno jest dzisiaj rozróżnić obowiązki od czasu wolnego. Staraj się dzisiaj nie mieszać tych dwóch rzeczywistości.

1. „Zjadacze” czasu – telewizja, Internet.

Siedzimy dużo przy komputerach. Ucz się racjonalizować czas przebywania przy komputerze i telewizorze. Odpoczywaj od środków przekazu!

1. Planowanie czasu.

<https://youtu.be/I1syN3c8SiM>

1. Znaczenie snu i odpoczynku dla prawidłowego rozwoju.

Bardzo ważne w wieku 16-17 jest odpoczynek i sen. W tym wieku musisz spać między 8 a 10 godzin dziennie. Pamiętaj o tym!