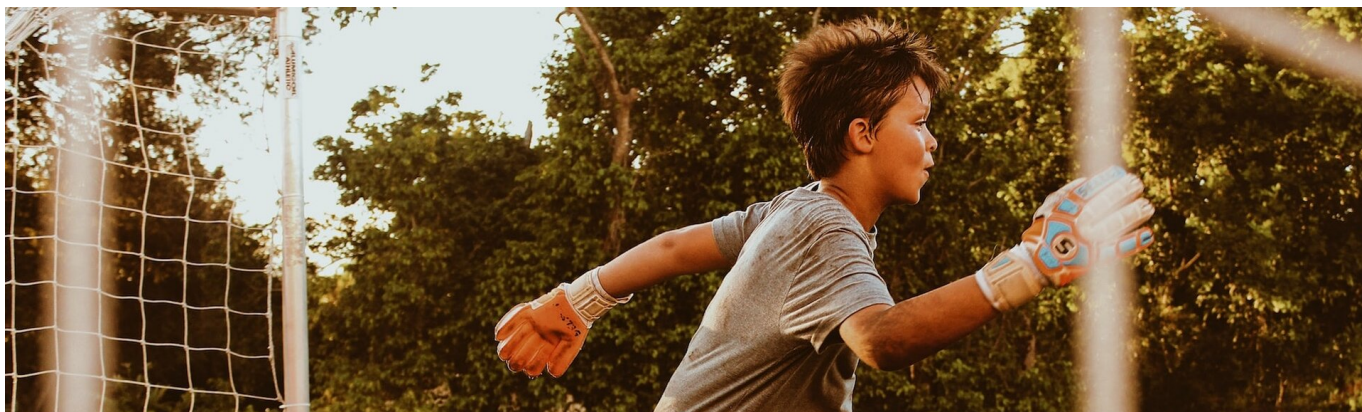




Zasady dbałości o ciało i otoczenie

Materiał składa się z sekcji: "1. Co wpływa na nasze samopoczucie?", "2. Nauka i wypoczynek", "3. Ruch to zdrowie", "4. Mój plan dnia", "5. Dbamy o żywność i prawidłowe odżywianie", "6. Czystość w mieszkaniu", "7. Bezpiecznie w domu", "8. Dbamy o przyrodę", "9. Segregujemy śmieci", "Zadania".

Materiał zawiera 19 ilustracji (fotografii, obrazów, rysunków), zestaw 19 ćwiczeń interaktywnych sprawdzających wiedzę z zakresu przestrzegania zasad dbałości o własne zdrowie i otoczenie człowieka.

Zasady dbałości o ciało i otoczenie

W czwartej klasie przybywa ci nowych przedmiotów, dlatego też więcej czasu spędzasz w szkole. Planując swój czas, staraj się robić to tak, by znaleźć go zarówno na naukę, rozwijanie swoich pasji i zainteresowań, jak i na wypoczynek. Twój dom to miejsce, w którym uczysz się, odrabiasz lekcje, bawisz. Pamiętaj, że zabawa, by była przyjemna, musi być też bezpieczna.

Aby zrozumieć poruszane w tym materiale zagadnienia, przypomnij sobie:

- formy czynnego i biernego odpoczynku;
- zasady dbania o higienę oraz estetykę własną i otoczenia;
- czynności, które wykonujesz regularnie;
- kiedy żywność może się zepsuć;
- zasady korzystania ze środków czystości;
- podstawowe zasady ochrony środowiska;
- na czym polega segregacja odpadów.

Twoje cele

- Wykażesz zalety płynące z utrzymania aktywności ruchowej.
- Przygotujesz właściwe miejsce do nauki.
- Wykażesz rolę snu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka.
- Uzasadnisz, że umiejętność planowania przydaje się w codziennym życiu.
- Opisziesz sposoby przechowywania żywności.
- Scharakteryzujesz naturalne sposoby konserwowania żywności.
- Wyróżnisz produkty spożywcze, które powinny stanowić podstawę naszej codziennej diety.
- Wskażesz znaki i symbole oznaczające substancje szkodliwe dla zdrowia.
- Omówisz najważniejsze zasady obsługi urządzeń elektrycznych i gazowych.
- Wymienisz przykłady codziennych czynności pozwalających zachować prawidłowy stan środowiska naturalnego.
- Sklasyfikujesz rodzaje odpadów.



Ruch na świeżym powietrzu i zdrowe pożywienie mają pozytywny wpływ na twoje zdrowie i samopoczucie.

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

1. Co wpływa na nasze samopoczucie?

Samopoczucie to stan fizyczny i psychiczny odczuwany przez człowieka. Na dobre samopoczucie wpływa m.in.:

- sposób odżywiania,
- sen,
- sposób spędzania wolnego czasu,
- kontakty z innymi osobami,
- stan zdrowia,
- czynniki środowiskowe (np. hałas, oświetlenie, temperatura powietrza),
- sukcesy i niepowodzenia,
- rozwijanie zdolności, talentów i zainteresowań.

Czynniki te wzajemnie na siebie oddziałują. Na przykład sposób odżywiania i odpowiednia ilość snu korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

Formy aktywnego wypoczynku mogą być różne. Możesz wybrać tę, która najbardziej ci odpowiada.



Jazda konna

Źródło: Pixabay, domena publiczna.



Taniec

Źródło: Pixabay, domena publiczna.



Praca w ogrodzie

Źródło: Pixabay, domena publiczna.



Piłka nożna

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

2. Nauka i wypoczynek

Uczenie się to nabywanie wiedzy i umiejętności. O **szybkości uczenia się** decydują pamięć, uwaga i chęć poznania czegoś nowego. Jeśli interesuje cię to, czego się uczysz, wówczas nauka staje się przyjemnością. Aby być dobrym uczniem, trzeba wiedzieć, jak się uczyć oraz

odpowiedzialnie traktować szkolne obowiązki.

Podczas uczenia się ważne jest:

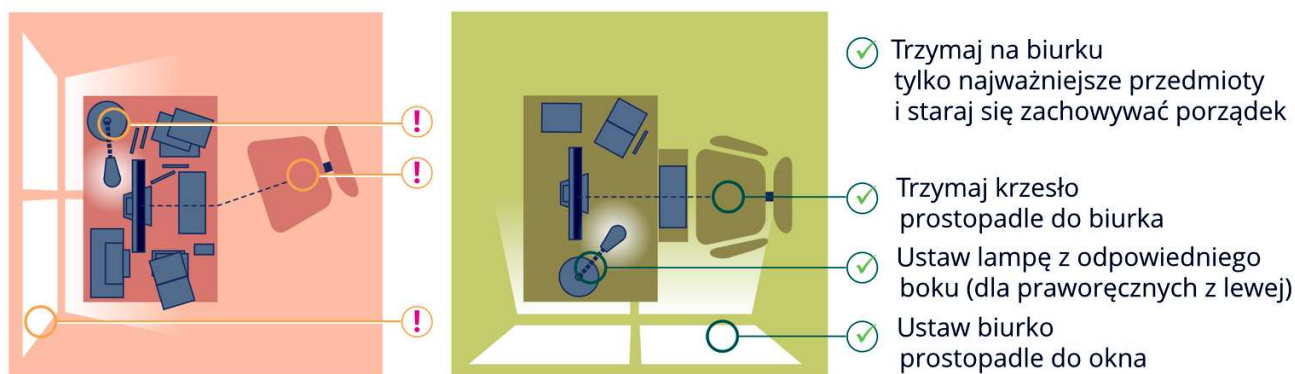
- zainteresowanie przedmiotem,
- odpowiednio przygotowane miejsce do nauki,
- przystępowanie do nauki o stałej porze,
- skupienie,
- częste powtarzanie materiału,
- staranne odrabianie zadań domowych,
- zaczynanie odrabiania zadań domowych od najtrudniejszych.

W ciągu dnia należy zaplanować **wypoczynek**, podczas którego organizm nabierze sił.

Wypoczynek czynny to wszelka aktywność ruchowa, np. pływanie, gra w piłkę, jazda na rowerze, turystyka piesza, taniec.

Wypoczynek bierny to czynności związane z ograniczeniem aktywności fizycznej, np. czytanie książki, oglądanie filmu, spotkanie z przyjaciółmi, gry planszowe, gry komputerowe. Najważniejszym dla organizmu rodzajem wypoczynku jest **sen**. Brak snu lub zbyt mała jego ilość przez dłuższy czas mogą spowodować:

- kłopoty z pamięcią i uczeniem się,
- zmęczenie,
- rozdrażnienie,
- spadek koncentracji,
- trudności w wykonywaniu codziennych czynności.



Nieprawidłowo i prawidłowo urządzone miejsce do nauki.

Źródło: Andrzej Bogusz, GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Więcej informacji na temat skutecznej nauki znajdziesz w materiale [Uczymy się](#), a na temat zdrowego odpoczynku w materiale [Odpoczynek](#).

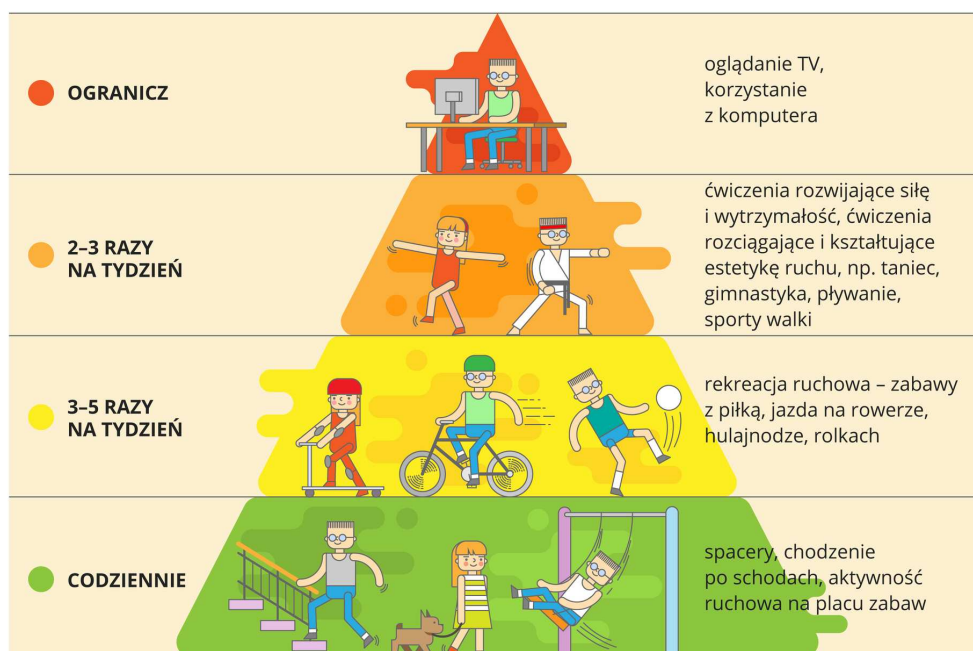
3. Ruch to zdrowie

Korzyści płynące z aktywności fizycznej:

- mięśnie stają się bardziej wytrzymałe i elastyczne;
- serce pompuje więcej krwi i w efekcie ciało jest lepiej ukrwione;
- zwiększa się pojemność płuc, co powoduje lepsze dotlenienie organizmu;
- sylwetka jest prawidłowa, zapobiegamy na przykład garbieniu się;
- organizm spala nadmiar tłuszczu;
- poprawia się nasze samopoczucie.

Uprawiając jakąś dyscyplinę sportową w grupie, uczymy się współpracy, cierpliwości, nabieramy pewności siebie.

Systematyczna aktywność fizyczna podtrzymywana przez całe życie wpływa na opóźnienie starzenia się oraz zapobiega takim chorobom, jak na przykład cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie.



Piramida aktywności fizycznej.

Źródło: Andrzej Bogusz, licencja: CC BY 3.0.

Więcej informacji na temat pozytywnego wpływu ruchu na zdrowie człowieka znajdziesz w materiale [Ruch to zdrowie](#).

4. Mój plan dnia

Aby dobrze wywiązywać się ze swoich szkolnych obowiązków, musisz prawidłowo się odżywiać, spać około 9 godzin dziennie, zaplanować czas na naukę, ale też na wypoczynek

i zabawę.

W planie dnia musisz uwzględnić:

- posiłki,
- czas przeznaczony na higienę osobistą,
- pobyt w szkole,
- odrabianie zadań domowych i przygotowanie się do zajęć na następny dzień,
- zabawę,
- rozwijanie zainteresowań,
- sen.

 Plan lekcyjny 					
LP.	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1.		matematyka	w-f	sztuka	matematyka
2.	przyroda	religia/etyka	matematyka	religia/etyka	historia
3.	j. angielski	j. polski	j. angielski	przyroda	j. angielski
4.	w-f	j. polski	informatyka	j. polski	informatyka
6.	matematyka	j. niemiecki	j. polski	j. polski	j. polski
7.			historia	matematyka	godz. wych.
8.			przyroda		

 Dzięki planowi lekcji wiesz dobrze, jakie przybory należy schować do plecaka każdego dnia.

Plan lekcyjny

Źródło: Anita Mowczan, licencja: CC BY 3.0.

Więcej informacji na temat umiejętnego planowania dnia znajdziesz w materiale [Plan dnia](#).

5. Dbamy o żywność i prawidłowe odżywianie

Zasady prawidłowego odżywiania:

- należy jeść 4–5 posiłków dziennie o stałej porze (główne posiłki to śniadanie, obiad i kolacja);
- posiłki powinny być urozmaicone, bogate we wszystkie składniki pokarmowe;
- kolację należy jeść 2–3 godziny przed pójściem spać;
- elementem każdego posiłku powinny być owoce i warzywa;
- należy spożywać niegazowane napoje, np. niegazowaną wodę, mleko, soki owocowe;
- należy ograniczyć jedzenie tłustych i słodkich przekąsek.

Sposoby przechowywania żywności:

- w lodówce przechowuje się żywność, która się szybko psuje (np. wędlina, ser, mleko, warzywa);
- w pojemnikach w temperaturze pokojowej przechowuje się żywność suchą (np. mąkę, kasze, makarony, kawę, herbatę).

Sposoby przedłużenia trwałości żywności:

- mrożenie (mięso, ryby, lody, owoce, warzywa),
- suszenie (owoce, warzywa, grzyby, ryby),
- kiszenie (owoce, warzywa),
- pasteryzowanie (mięso, owoce, warzywa, grzyby),
- solenie (mięso, ryby, grzyby, warzywa),
- wędzenie (mięso, ryby).



Piramida żywieniowa przedstawia produkty, które powinny być podstawą naszej codziennej diety oraz jej dopełnieniem.

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., Jina Lee, Rustedstrings Roman Oleinik, Evan-Amos, Andrea Goh, John Loo, Harald Schnitzler, Rance Costa, Mason Masteka, Wikimedia Commons, Flickr, Pixabay, licencja: CC BY 3.0.

Więcej informacji na temat dbania o żywność znajdziesz w materiale [Dbamy o żywność](#).

6. Czystość w mieszkaniu

Utrzymywanie czystości w mieszkaniu zapobiega rozmnażaniu się zarazków, owadów i gryzoni przenoszących choroby. Każdy z domowników powinien dbać o to, by w domu panował porządek. W jego utrzymaniu pomagają środki czystości. Niektóre z nich mogą być niebezpieczne, dlatego są specjalnie oznaczone. Wszystkich natomiast należy używać zgodnie z **przeznaczeniem** i załączonymi wskazówkami

Wybrane oznaczenia stosowane na opakowaniach środków czystości



Oznaczenie produktu, który jest szkodliwy dla oczu. Jeśli taki preparat dostanie się do oczu, należy obficie przemyć je wodą.

Źródło: Anita Mowczam, licencja: CC BY 3.0.



Po użyciu produktu oznaczonego tym znakiem należy dokładnie umyć i osuszyć ręce.

Źródło: Anita Mowczam, licencja: CC BY 3.0.



Produktu tak oznaczonego nie wolno mieszać z innymi preparatami. Można w ten sposób przypadkiem stworzyć substancję silnie trującą.

Źródło: Anita Mowczam, licencja: CC BY 3.0.



Taki piktogram oznacza produkt łatwopalny, z którym nie wolno zbliżać się do ognia.

Źródło: Anita Mowczam, Wikimedia Commons, licencja: CC BY 3.0.



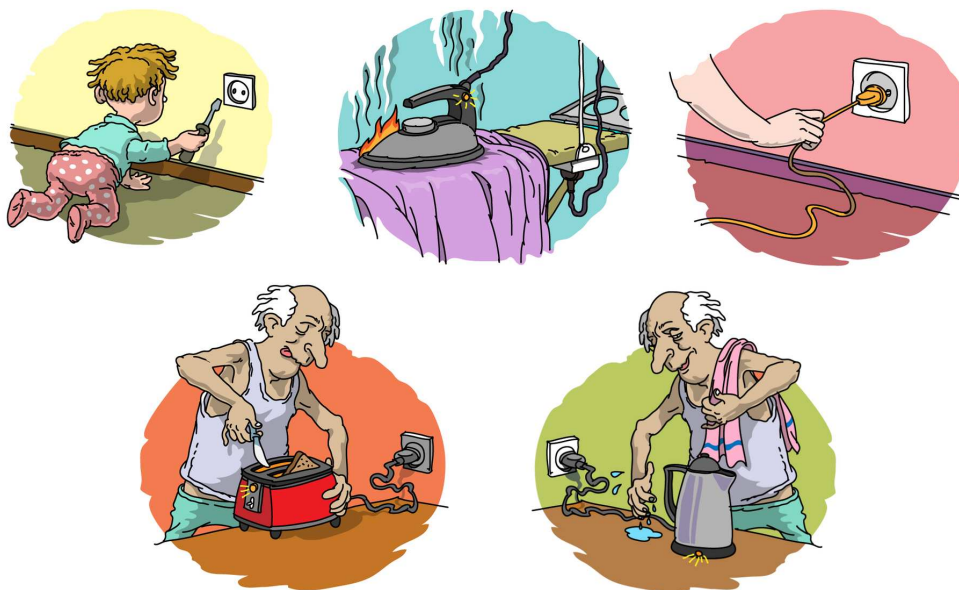
Ten piktogram oznacza substancję żrącą. Jeśli chcemy ją zastosować, należy najpierw założyć specjalne gumowe rękawice ochronne. Nigdy nie dotykaj gołą ręką substancji tak oznaczonej!

Źródło: Aleksandra Ryczkowska, licencja: CC BY 3.0.

7. Bezpiecznie w domu

Urządzenia elektryczne i gazowe znajdujące się w domu są bezpieczne, jeśli są sprawne i używa się ich zgodnie z przeznaczeniem. Zapamiętaj najważniejsze zasady obsługi takich urządzeń.

- Niepracujące urządzenia elektryczne należy wyłączać z gniazdka, trzymając za wtyczkę.
- Włączonych urządzeń elektrycznych, które się nagrzewają, nie należy zostawiać bez dozoru.
- Woda przewodzi prąd, dlatego nie należy dotykać pracujących urządzeń elektrycznych mokrymi rękami.
- Aby nie dopuścić do zatrucia gazem, pomieszczenia, w których znajdują się urządzenia zasilane gazem, powinny być wietrzone oraz wyposażone w kratki wentylacyjne.
- Ostre przedmioty, lekarstwa i inne substancje szkodliwe powinny być przechowywane poza zasięgiem małych dzieci.



Nieprawidłowe korzystanie z urządzeń elektrycznych jest niebezpieczne.

Źródło: Andrzej Bogusz, GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

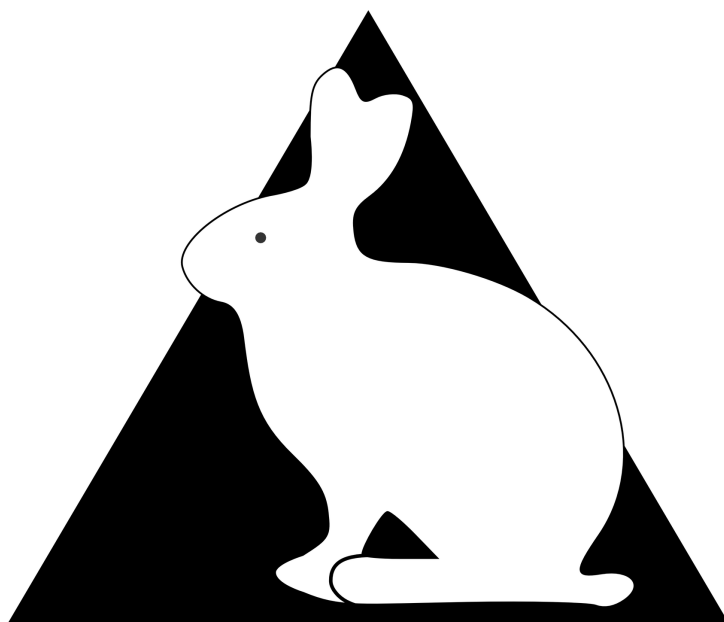
Więcej informacji na temat zachowania bezpieczeństwa w domu znajdziesz w materiale [*Bezpieczeństwo w domu.*](#)

8. Dbamy o przyrodę

Do zachowań sprzyjających ochronie przyrody należą:

- ochrona roślin i zwierząt;
- podczas zakupów wybór towarów oznaczonych znakami informującymi, że są przyjazne dla środowiska;
- oszczędne gospodarowanie zasobami nieodnawialnymi (oszczędzanie wody i energii);
- segregowanie odpadów;
- niezaśmiecanie miejsc wypoczynku.

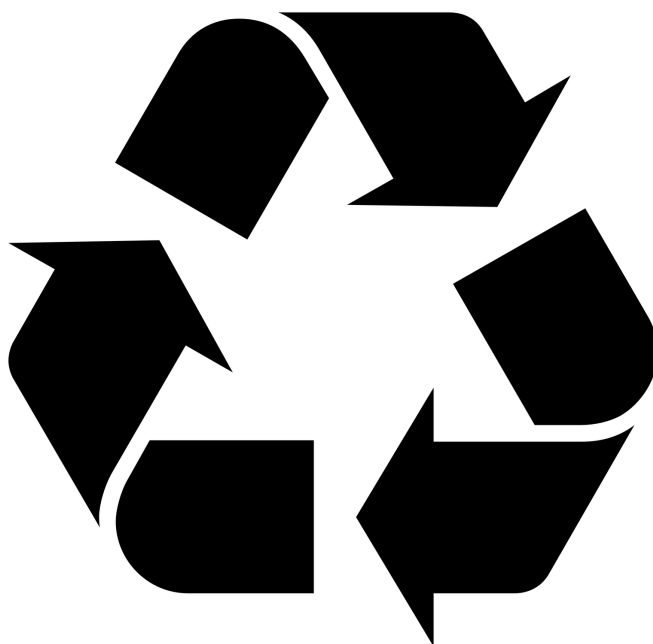
Wybrane oznaczenia stosowane na produktach.



Oznaczenie produktu nietestowanego na zwierzętach.

Oznaczenie produktu, który nie był testowany na zwierzętach. Testy na zwierzętach często są dla nich bolesne, dlatego producenci zazwyczaj z nich rezygnują.

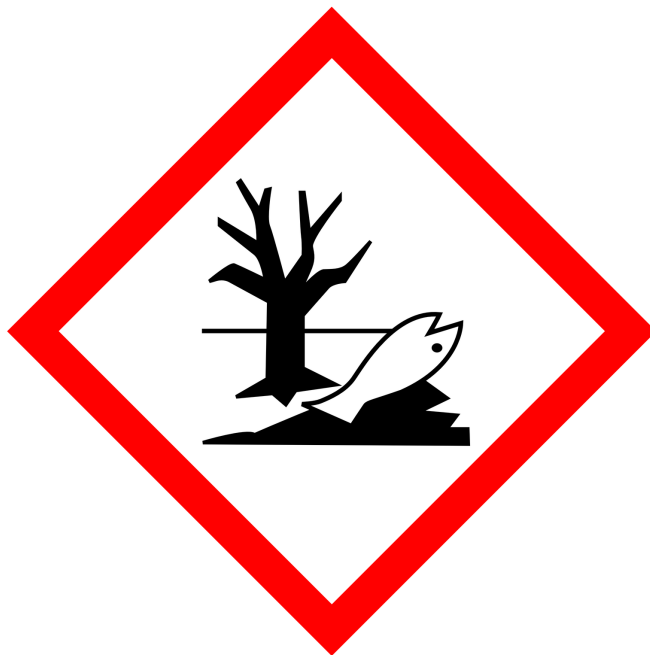
Źródło: Krzysztof Jaworski, Lionel Allorge, Wikimedia Commons, licencja: CC BY 3.0.



Oznaczenie produktu możliwego do przetworzenia.

W ten sposób oznacza się produkty, których opakowania można przetworzyć i wielokrotnie używać. Należy je wrzucać do odpowiednich pojemników na surowce wtórne.

Źródło: Wikimedia Commons, domena publiczna.



Oznaczenie produktu niebezpiecznego dla środowiska.

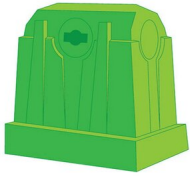
Środek oznaczony takim znakiem jest niebezpieczny dla środowiska. Może on stwarzać natychmiastowe lub opóźnione zagrożenie dla elementów środowiska.

Źródło: Torsten Henning, Wikimedia Commons, domena publiczna.

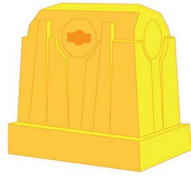
Więcej informacji na temat zasad dbania o przyrodę znajdziesz w materiale [Dbamy o przyrodę](#).

9. Segregujemy śmieci

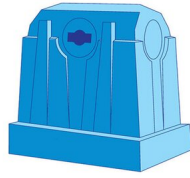
Segregowanie odpadów i ich powtórne przetworzenie, czyli **recykling**, ma na celu nie tylko ograniczenie ilości śmieci, ale także zmniejszenie zużycia naturalnych surowców. Przetwarza się plastik, szkło, papier i metale. Segreguje się także odpady organiczne, np. resztki jedzenia czy obierki warzyw. Wrzucone do osobnych pojemników posegregowane śmieci są przewożone do fabryk, w których odzyskuje się surowce, wykorzystywane do produkcji nowych towarów.



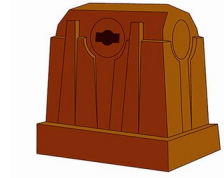
1 ✓



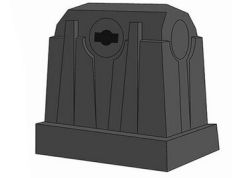
2 ✓



3 ✓



4 ✓



5 ✓

1

SZKŁO

butelki i słoiki

2

METAL I TWORZYWA SZTUCZNE

puszki metalowe po napojach i żywności, rury, druty, nakrętki metalowe, butelki plastikowe po napojach i kosmetykach, worki, torebki foliowe

3

PAPIER

gazety, zeszyty, czasopisma, książki, opakowania kartonowe i tekturowe

4

BIOODPADY

obierki warzyw i owoców, suchy chleb, skoszona trawa, ziemia do kwiatów, rośliny zielone

ODPADY ZMIESZANE

zatłuszczony i zabrudzony papier, potłuczone szkło, zużyte artykuły higieniczne, żwirek i trociny z kuwet dla zwierząt, gąbki

Segregując odpady wyrzucajmy je do właściwych pojemników oznaczonych kolorami: żółty (plastik), zielony (szkło), niebieski (papier), brązowy (bioodpady), czarny (opady zmieszane).

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Więcej informacji na temat segregacji śmieci i recyklingu znajdziesz w materiale [Co zrobić, by nie śmiecić?](#)

Zadania

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Oceń, które zachowania mogą mieć wpływ na dobre samopoczucie. Zaznacz prawidłowe odpowiedzi.

☐

osiąganie sukcesów w szkole

☐

zabawa na świeżym powietrzu

☐

spóźnianie się do szkoły

☐

spotykanie się z przyjaciółmi

☐

późne chodzenie spać

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 2



Co pomaga, a co przeszkadza w uczeniu się podczas lekcji w szkole? Uporządkuj określenia, umieszczając je we właściwych oknach.

w uczeniu się pomaga

nieporządek na biurku

nieuważanie

skupienie

uważne słuchanie

głośne rozmowy

częste powtórki

hałas

cisza

zadawanie pytań

w uczeniu się przeszkadza

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 3



Oceń, którzy uczniowie przestrzegają właściwych zasad uczenia się. Zaznacz właściwą odpowiedź.

Ola odrabia zadania domowe w szatni przed lekcjami.

Martyna często powtarza zadany materiał.

Mirek podczas odrabiania zadań domowych słucha radia lub ogląda telewizję.

Janek często odrabia lekcje późnym wieczorem.

Antek odrabia lekcje codziennie o tej samej porze.

Ania zawsze zaczyna odrabianie lekcji od najtrudniejszego zadania.

☐ Mirek i Janek

☐ Martyna, Antek i Ania

☐ tylko Antek

☐ Ola i Martyna

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 4



Spośród wymienionych poniżej sposobów korzystania z podręcznika wybierz te, które pomagają w uczeniu się.

- ☐ słuchanie głośnej muzyki podczas czytania
- ☐ pomijanie rysunków rozpraszających uwagę
- ☐ uczenie się przy świecy i oszczędzenie w ten sposób energii
- ☐ wypisanie trudnych słów i szukanie ich znaczenia
- ☐ zakreślanie ważnych informacji
- ☐ powtórne przeczytanie tekstu do nauczania

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 5



Zaznacz co nie jest czynnym wypoczynkiem.

- ☐ czytanie książki.
- ☐ gra w piłkę nożną.
- ☐ praca w ogródku.
- ☐ jazda na rowerze.

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 6



Zaznacz, które zdania są prawdziwe, a które fałszywe.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Zimą wskazane jest ograniczenie aktywności fizycznej.	☐	☐
Poranna gimnastyka zwiększa sprawność organizmu.	☐	☐
Na skutek aktywności fizycznej serce pompuje mniej krwi i w efekcie ciało jest słabiej ukrwione.	☐	☐
Brak aktywności fizycznej sprzyja otyłości.	☐	☐
Należy ograniczyć do minimum oglądanie telewizji i korzystanie z komputera.	☐	☐

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 7



Oceń, która osoba postępuje właściwie. Zaznacz właściwą odpowiedź.

☐ Michał pamięta, żeby wziąć do szkoły owoce.

☐ Ala przed obiadem je słodczyce.

☐ Basia nie je śniadania przed wyjściem do szkoły.

☐ Aneta je kolację po 21.00.

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 8



Wybierz zestaw, który jest odpowiedni na drugie śniadanie dla ucznia.

☐ baton, słodki napój, pączek

☐ chipsy, jabłko, baton

☐ bułka z szynką, jabłko, woda

☐ hamburger, cola, gruszka

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 9



Zaznacz dlaczego w czasie kąpieli w wannie nie wolno suszyć włosów suszarką elektryczną.

☐ w ten sposób nie wysuszymy długich włosów.

☐ może nas porazić prąd.

☐ możemy zepsuć suszarkę.

☐ jest to niewygodne.

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 10



Oceń, prawdziwość poniższych stwierdzeń.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Wychodząc na szybkie zakupy można zostawić w domu włączone żelazko.	☐	☐
Urządzenia elektryczne należy wyłączać z gniazdka, trzymając za wtyczkę.	☐	☐
Lekarstwa powinny być przechowywane poza zasięgiem małych dzieci.	☐	☐
Woda nie przewodzi prądu, dlatego dotykane pracujących urządzeń elektrycznych mokrymi rękami nie stanowi zagrożenia.	☐	☐

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 11



Połącz w pary produkty z ich oznaczeniami.



Produktu możliwy do przetworzenia



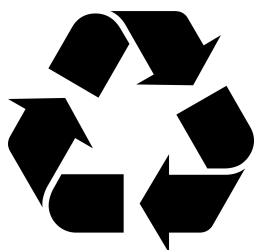
Substancja żrąca



Produkt łatwopalny



Produkt nietestowany na zwierzętach



Produkt niebezpieczny dla środowiska

Ćwiczenie 12



Oceń, która osoba nie dba o środowisko. Zaznacz właściwą odpowiedź.

- ☐ Pan Michał myje samochód nad rzeką.
- ☐ Pan Jan posadził przed domem drzewka.
- ☐ Pan Jurek latem podlewa rośliny rosnące przy domu.
- ☐ Pani Jola segreguje odpady.

Źródło: Brygida Baranowska, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 13



Zaznacz prawidłowe zakończenie zdania. Segregowanie odpadów i ich powtórne przetworzenie, czyli recykling, ma na celu:

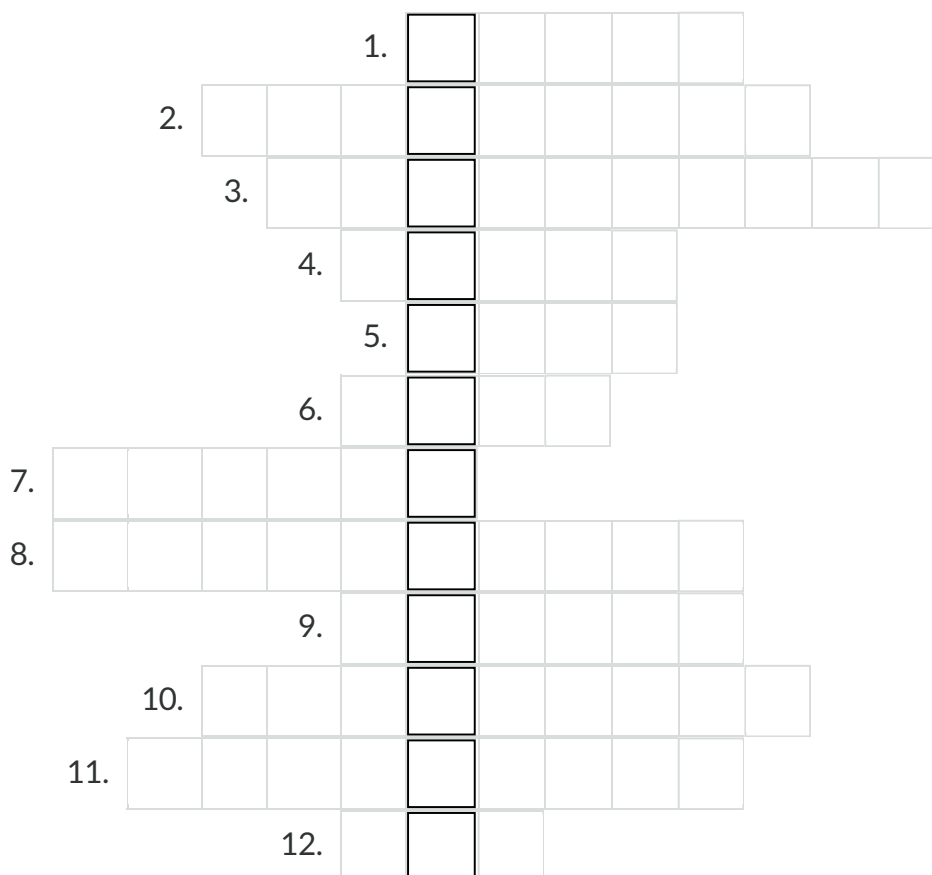
- ☐ zmniejszenie zużycia naturalnych surowców.
- ☐ ograniczenie ilości śmieci.
- ☐ ponowne wykorzystanie surowców.
- ☐ podniesienie kosztów produkcji.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 14



Rozwiąż krzyżówkę.



1. Na przykład siatkówka, pływanie, tenis.
2. Pierwszy posiłek w ciągu dnia.
3. Ćwiczenia poranne.
4. Inaczej zainteresowanie, pasja.
5. Wykaz lekcji w ciągu tygodnia.
6. Jedzone na deser, smaczne, ale mogą szkodzić na zęby.
7. Na przykład tango.
8. Niezbędny, by nabrać sił do dalszej pracy.
9. Inaczej osiągnięcie celu, zwycięstwo.
10. Skutek niewyspania się lub długotrwałej i bezustannej pracy.
11. Pomaga, gdy czytasz lub uczysz się.
12. Najdłuższy odpoczynek w ciągu doby.

Ćwiczenie 15



Przyporządkuj podane odpady do odpowiedniego pojemnika.

żółty

metalowy pręt

szklana miska

słoik

zapisany zeszyt

pestki czereśni

niebieski

pojemnik po szamponie

obierki od ziemniaków

skórka od banana

zielony

puszka po napoju

torebka po cukrze

gazeta

szklanka

gwóźdź

brązowy

butelka typu PET po wodzie mineralnej

Ćwiczenie 16



Dorosły człowiek potrzebuje przeciętnie 7-8 godzin snu. Uczeń szkoły podstawowej przesypia około dwie godziny dłużej. Dla ogólnego stanu zdrowia jest bardzo ważne, aby sen był wystarczający i odpowiedni.* Zaznacz właściwą odpowiedź.

Dziesięciolatek powinien spać w ciągu doby około:

- ☐ około 9 godzin
- ☐ 6 godzin
- ☐ powyżej 10 godzin
- ☐ nie więcej niż 7 godzin

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 17



Wypisz skutki braku lub zbyt krótkiego snu.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 18



Przyjrzyj się rozkładowi dnia Michała. Napisz, jakie zmiany zaproponujesz chłopcu? Uzasadnij swoje propozycje.

7.20-7.50: pobudka, poranna toaleta, wyjście do szkoły

8.00-13.00: pobyt w szkole

13.00-14.00: powrót do domu, obiad

14.00-17.00: wyjście na podwórko, zabawa z rówieśnikami

17.00-19.00: powrót do domu, oglądanie telewizji

19.00-19.30: kolacja

19.30-21.00: odrabianie lekcji

21.00-22.30: gry komputerowe, czytanie książki

22.30-23.00: toaleta wieczorna

23.15-7.20: sen

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Ćwiczenie 19



Napisz trzy rady osobie, która chce osiągnąć sukces w nauce.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Notatnik

