**Klasa VII 26 marzec (czwartek)**

Temat**: Higiena układu nerwowego. Radzenie sobie ze stresem.**

Co powinien umieć uczeń z tego tematu:

* uzasadnić konieczność ochrony głowy przed urazami ze względu na możliwość uszkodzenia mózgu;
* podać zasady efektywnego uczenia się;
* wykazywać wpływ prawidłowego wysypiania się na procesy uczenia się i zapamiętywania;
* wyjaśniać przyczyny i skutki stresu;
* podać przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu;
* przedstawić korzystne dla zdrowia sposoby radzenia sobie z długotrwałym stresem.

**Do wykonania zadania w zeszycie ćwiczeń.**

*Do lepszego zrozumienia tematu możecie skorzystać z materiałów zamieszczonych na stronie*

<https://epodreczniki.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DghhTE3WT>