Temat: Zarządzanie sobą.

1. Zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu.

Otwórzcie poniższy link - wykonać ćwiczenie dotyczące organizacji własnego czasu

http://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%208%20Zarządzanie%20czasem%20[uczniowie].pdf

2. Higieniczny tryb życia:\*

 \* regularny sen

 \* higiena osobista

https://slideplayer.pl/slide/832514/ to link do 3.punktu

3. Zasady zdrowego odżywiania

4. Aktywność i wypoczynek

5. Własna odpowiedzialność za zdrowie