***DLA CHĘTNYCH !!!***

**Wybieracie i opisujecie 2 dowolne zagadnienia z 5 podanych poniżej.**  
Odpowiedzi przysyłacie na mojego meila [grzegorz.wos.szkola@interia.pl](mailto:grzegorz.wos.szkola@interia.pl)

Dla klasy VIII

1. Opisz czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskaż te, na które możesz mieć wpływ.
2. Opisz sposoby redukowania nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny.
3. Opisz konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych   
   w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
4. Opisz przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.
5. Wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.