Zajęcia rewalidacyjne – czytanie ze zrozumieniem – p. Marika

**Uważnie przeczytaj artykuł i dokładnie wykonaj wszystkie polecenia.**

Zdrowie ma ogromne znaczenie dla człowieka. Tylko zdrowy organizm prawidłowo funkcjonuje i może spełniać swoje zadania. Wszelkie zaburzenia pracy organizmu, wywołane przez różnorodne czynniki, są stanem chorobowym. Powoduje to wówczas osłabienie naszego organizmu. Choroby współczesnego człowieka często są wynikiem złego trybu życia: - niewłaściwego odżywiania, - braku wysiłku fizycznego, - palenia papierosów, - nieprawidłowego ubierania się, - nadmiernego spożywania alkoholu. Spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczu i cukrów może być przyczyną otyłości, chorób serca i cukrzycy. Brak aktywności fizycznej obniża sprawność układu krwionośnego i ruchowego, co może doprowadzić do wychłodzenia lub przegrzania organizmu i zwiększenia jego podatności na przeziębienia i choroby układu oddechowego. Zdrowy, dobrze funkcjonujący organizm nie poddaje się łatwo szkodliwym zjawiskom. Mówimy wówczas, że organizm posiada odporność, która jest naturalną przeszkodą dla czynników wywołujących

**Zad. 1**

Jakie są czynniki wywołujące choroby?

Podkreśl właściwe odpowiedzi.

- niewłaściwe odżywianie,

- brak ruchu,

- ubieranie się dostosowane do pogody,

- palenie papierosów,

- nadmierne jedzenie słodyczy,

 - częste spacery.

**Zad. 2**

Zaznacz w artykule fragment, w którym mowa jest o efektach złego trybu życia.