

VKZ – 8. ročník ZŠ (období od 6.4.2021 – 9.4.2021)

Uvedené téma přepiš či nalep do sešitu a odpověz na následující otázky.

Péče o fyzické a duševní zdraví

Pro zdraví je dobré:

Jíst zdravou stravu – hodně ovoce, zeleniny, málo tučných jídel a sladkých jídel. Nejlépe jíst 5 x denně menší množství jídla. Je nutné dodržovat pitný režim, pít nejlépe čistou vodu.

Odpočinek – je velmi důležitý. Klidný spánek pomůže tělu připravit se na nový den.

Pravidelný pohyb – bez něj nemůže tělo správně fungovat, bez pohybu ochabuje svalstvo, orgány se špatně prokrvují a okysličují. Nejpřirozenějším pohybem je chůze.

Otužování – je vhodné se přiměřeně otužovat, otužování předchází nemocem jako je nachlazení.

Pravidelná hygiena – ráno a večer si čistíme zuby, myjeme si ruce před každým jídlem a pokaždé po použití toalety. Denně se sprchujeme.

Zájmy – věnovat svou pozornost něčemu, co nás baví, zájmy udržují zdravou psychiku, dávají nám pocit radosti.

Přátelé, kamarádi – nikomu není dobře, když je sám. Být obklopen přáteli, kamarády je důležité při výměně informací, dává pocit, že člověk není sám a má druhého, když by potřeboval radu, pomoc, ale i rozveselení.

Otázky:

- 1) Jak by se měl člověk správně otužovat?
- 2) Které potraviny nejčastěji zařazujeme do jídelníčku?
- 3) Proč je důležitý pitný režim?
- 4) Co nejčastěji vykonáváš ve svém volném čase?

