

20 ZDRAVÍ ČLOVĚKA – POZNAT A CHRÁNIT

1 Následující věty nejdřív upravte nebo doplňte podle skutečnosti. Potom označte křížkem ty, které podle vás odpovídají vhodnému režimu dne, přispívajícímu k dobré tělesné i duševní pohodě.

- Jím obvykle *tříkrát / pětkrát / dvakrát* denně.
- Spím většinou _____ hodin.
- _____ hodin denně strávím u počítače.
- _____ hodin denně sleduji televizi.
- Sportu, cvičení a pohybu na čerstvém vzduchu se věnuji *asi hodinu / více než hodinu / méně než hodinu* denně.

2 Vypište všechno, co neprospívá našemu tělesnému a duševnímu zdraví:

nepravidelné stravování, sprchování studenou vodou, přiměřený odpočinek, spěch a stres, nedostatek pohybu, kouření, každodenní posilování, nadměrné sledování televize, přejídání, dodržování pitného režimu, pěší turistika, užívání drog, nedostatečný spánek, práce na zahradě, pití alkoholu

Lidskému zdraví škodí:

.....

.....

.....

3 Pyramida zdravé výživy naznačuje, co by měl náš jídelníček obsahovat, čeho bychom měli jíst nejvíce a čeho méně. Na straně 41 si vystříhnete obrázky různých potravin a správně je umístíte (nalepte) do potravinové pyramidy na následující stránce.