

Člověk a zdraví



Zdraví je stav _____ a _____ pohody.

Denní režim a tělesná aktivita

Následující věty nejdříve upravte nebo doplňte podle skutečnosti. Potom označte křížkem ty, které podle vás odpovídají vhodnému režimu dne, přispívajícimu 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.

Správná výživa

1. Zakroužkuj, které potraviny bychom měli jíst nejvíce:

Ovoce, tmavé maso, zelenina, luštěniny, bílé pečivo, celozrnné pečivo, mléčné výrobky, sladkosti, slazené nápoje, bílé maso, smažené pokrmy, cereálie.

2. Spoj, co k sobě patří:

mléko

zdroj vitamínů

ryby

zdroj vlákniny a vitamínu B

celozrné pečivo

potřebná dávka vápníku

ovoce

důležitý obsah jódu

Pitný režim

Zakroužkuj správné možnosti:

Voda je **důležitou - zbytečnou** součástí výživy.

Průběžně ji ztrácíme, a proto ji **nesmíme - musíme** doplňovat. Bez vody vydržíme **méně - více** než bez potravy. Pro dospělého zdravého jedince je denní průměrný příjem tekutin **1litr - 2-3 litry**.

Opakování

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: _____
