

Zadání učiva 25. 10. 2021

Zapiš si do sešitu a nauč se:

Zdravý životní styl

Pro zdravý životní styl je důležité:

- 1/ správné stravovací návyky
- 2/ dostatek pohybu
- 3/ dostatek odpočinku a spánku
- 4/ dodržování zásad duševní hygieny (vyhýbání se stresu, umění relaxovat...)
- 5/ zodpovědné chování v různých životních situacích

Zamysli se nad těmito otázkami: Co pro své zdraví vědomě děláš, jak často a proč? Co pro tebe znamená být zdravý? Je stejně důležité zdraví tělesné a duševní (psychické)?