**16. 2. VkZ9**

**Dobrý den deváťáci,**

**jarní prázdniny skončily a my se zase dáme do práce. Mrzí mne, že mi zatím poslal jen David úkol týkající se první pomoci! Snad vás bude brzy víc!!! Dnes máme před sebou téma Zdravý životní styl, což vám určitě je už známé z nižších ročníků a hlavně z běžného života.**

**Všechny vás zdraví Rozsívalová**

**Učivo: Zdravý životní styl**

**Zápis do sešitů:**

**Zdravý životní styl**

**Náš životní styl (způsob života) do značné míry určuje, jaké bude naše zdraví tělesné i duševní, jestli se budeme cítit šťastně a spokojeně.**

**Návyky zdravého způsobu života a chování bychom si měli osvojovat od nejútlejšího věku.**

**Zdravý způsob života zahrnuje:**

* **Vyrovnaný a pravidelný denní režim**
* **Dostatek pohybové aktivity**
* **Dodržování zásad osobní hygieny**
* **Duševní pohodu, omezení přetěžování**
* **Ochrana před úrazy a nakažlivými nemocemi**
* **Dostatečná a plnohodnotná výživa**
* **Odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích**
* **Odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům**
* **Pohodu v mezilidských vztazích**

**Chceme-li se naučit žít tak, aby naše zdraví nebylo ohrožováno, měli bychom se především umět vyznat sami v sobě, věřit ve své schopnosti.**

**Úkoly:**

* **Napište krátký příběh o tom, jak nevhodné chování dospělých může mít vliv na vytváření návyků poškozujících zdraví dětí.**
* **Uveďte, jakými způsoby mohou rodiče vést děti předškolního věku k osvojování základních hygienických návyků.**
* **Napište své jméno po písmenech do sloupečku, ke každému písmenu napište nějakou pro vás typickou vlastnost**

**Př. P – ečlivá**

**E – nergická**

**T – roufalá**

**R – oztomilá**

**A - ktivní**