Dobrý den „šesťáci,

Vašim dnešním úkolem bude vypracovat (můžete vytisknout, kdo nemá tiskárnu tak opíše do sešitu) níže zpracovaný pracovní list a do 16.12. 16:00 hod mi ho vyfocený na mobilu pošle!!!!! **(Budu známkovat, kdo neodevzdá do stanoveného času, má nedostatečnou)** [Sarka.petru@zshlubocky.cz](mailto:Sarka.petru@zshlubocky.cz)

Pracovní list – zdraví, nemoc, prevence Příjmení:

1. Co pro tebe znamená cítit se zdráv(a):
2. Zakroužkuj skupinu činností, v níž všechny aktivity považuješ za součást zdravého životního stylu:
3. • Pravidelná strava
4. • Občasné kouření
5. • Pravidelný pitný režim
6. • Střídání práce a odpočinku
7. • Pohybová aktivita 3x v týdnu
8. • Zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku
9. • Pravidelný spánek
10. • Pití alkoholických nápojů
11. • Pohybová aktivita ve znečištěném prostředí
12. • Sportovní činnost 1x v týdnu
13. • Dostatek spánku
14. • Vyloučení všech živočišných tuků z jídla
15. Sestav a napiš čtyři zásady zdravého životního stylu:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ • \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Jak se šíří nemoci způsobené virem: a) pomocí televize

b) po telefonu

c) kapénkovou infekcí

5. Jaká je prevence, abychom nechytli nemoc, když je zvýšené riziko nákazy chřipkou:

1. Jaké zásady musíme dodržovat, když už jsme nemocní: