

Zdraví

Abychom byli zdraví, musíme být v tělesné, duševní a sociální pohodě.

1) Srovnej slova a vytvoř tím definici.

tělesná pohoda = musíme energii. Tělu dodávat přísun dostatečný

duševní pohoda = zvládat situace, Umění vyhýbat se náročné stresu.

sociální pohoda = dobré Mít vztahy. mezilidské

2) Přiřaď jednotlivé složky zdraví k následujícím větám:

Každé ráno si Jakub zacvičí u otevřeného okna. 1. _____

Lukáš s Ondrou jsou dobří kamarádi. 1. _____

Zdeněk kouří už od 6. třídy. 2. _____

Kamil se cítí osamoceně - jeho kamarád se odstěhoval do jiného města.

2. _____

Věra je šťastná - dostala k narozeninám nové kolo. 1. _____

Karel vyhrál rybářské závody. 2. _____

Silvě to dnes ve škole nemyslelo, protože myslela na nemocnou babičku.

3. _____

Jirka se začal pravidelně otužovat. 3. _____

Maruška vždy ochotně komukoliv pomůže. 3. _____

1. TĚLESNÉ zdraví:

1. DUŠEVNÍ zdraví:

1. SOCIÁLNÍ zdraví:

2. TĚLESNÉ zdraví:

2. DUŠEVNÍ zdraví:

2. SOCIÁLNÍ zdraví:

3. TĚLESNÉ zdraví:

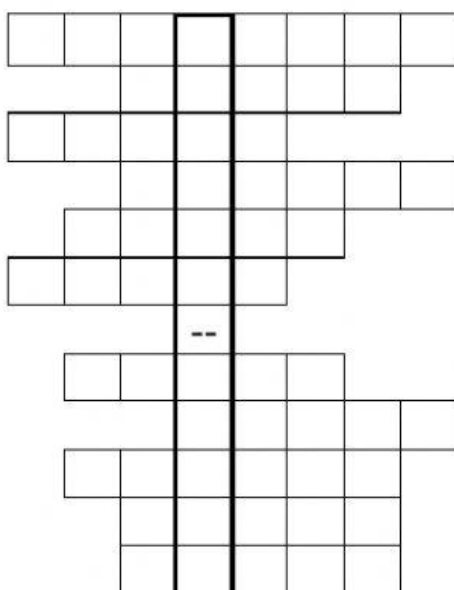
3. DUŠEVNÍ zdraví:

3. SOCIÁLNÍ zdraví:

3) Co je fyzická a psychická práce? Napiš k jednotlivým obrázkům F = fyzická, nebo P = psychická.



4) V křížovce vyluštíš dva protichůdné pocity.



vzájemná dohoda při řešení konfliktu

záliba cizím slovem

vrozený předpoklad pro nějakou činnost

emoce

druh umění pro dobrou náladu

odborník na náš fyzický stav

opak nenávisti

pocit nejistoty, napětí před vystoupením

souhrn fyzické a psychické pohody

způsobí špatný fyzický stav

vnější projev radosti