

Pracovní list: Zásady zdravého životního stylu

Předmět: Výchova ke zdraví

Jméno:

Úloha 1: Spojování (Přiřazovačka)

Pokyn: Spoj čarou živinu s jejím hlavním zdrojem v potravě.

- | | |
|--------------|---|
| 1. Bílkoviny | A) Olivový olej, ořechy, máslo |
| 2. Sacharidy | B) Maso, vejce, luštěniny |
| 3. Tuky | C) Pomeranče, paprika, listová zelenina |
| 4. Vitamíny | D) Celozrnné pečivo, těstoviny, rýže |

Úloha 2: Rozhodování (Ano/Ne)

Pokyn: Posud' pravdivost následujících tvrzení.

- Je pro dospělého člověka zdravé vypít alespoň 2 litry čisté vody denně? ANO / NE
- Obsahuje energetický nápoj více vitamínů než čerstvé jablko? ANO / NE
- Je spánek kratší než 5 hodin denně dlouhodobě udržitelný pro zdraví? ANO / NE

Úloha 3: Doplnování textu (Výběr z možností)

Pokyn: Dopln' do vět správná slova: aktivní, regenerace, pestrá.

Základem zdraví je především (1) strava, která obsahuje všechny důležité složky. Kromě jídla je důležitý také (2) pohyb, například procházky nebo sport. Po každé námaze by však měla následovat dostatečná (3) ve formě odpočinku a kvalitního spánku.