

ŽIVOTNÍ STYL – výukový zdroj

- **Zdraví je stav duševní a tělesné pohody.**
- **Svůj zdravotní stav si každý člověk z velké části ovlivňuje svým životním stylem.**

PRAVIDLA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU:

❖ PRAVIDELNOST

Měli bychom dodržovat pravidelnost v jídle, pitném režimu, ve spánku, v pohybu i v odpočinku. Pokud dodržíme tuto pravidelnost, naše tělo podléhá mnohem méně únavě.

❖ ROZMANITOST POTRAVIN

Měli bychom přijímat pestré potraviny v menších porcích a v pravidelných časových intervalech (3 hodiny).

❖ POHYB

Měli bychom udržovat naše tělo v dobré fyzické kondici, posilovat svalstvo a pravidelně sportovat.

❖ SPÁNEK

Měli bychom dopřát našemu tělu dostatečné množství kvalitního spánku (8 – 10 hodin) v tiché a vyvětrané místnosti.

Nedostatek spánku způsobuje poruchy soustředění a pozornosti.

❖ ODPOČINEK

Do denního režimu bychom měli zařazovat i chvíle odpočinku/relaxace (čtením, malování, vycházky, ad.)

❖ POZITIVNÍ MYŠLENÍ :o)

ŽIVOTNÍ STYL – pracovní list



Odpověz na tyto otázky:

1. Které z přísloví nejlépe vystihuje poslední bod zdravého životního stylu?

- a) Nemaluj čerta na zeď.
- b) Kdo se směje naposled, ten se směje nejvíc.
- c) Veselá mysl, půl zdraví.

2. Kolik litrů tekutin by měl vypít každý člověk za den?

3. Sepiš si v bodech svůj obvyklý denní režim.

V kterých bodech se shoduje nebo rozchází s pravidly zdravého životního stylu?

Navrhni nápravu a zkus ji dodržet. :O)