

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„KOTVA“ CZ.1.07/1.4.00/21.3537

Identifikátor materiálu	EU: PRIR - 63
Anotace	Pracovní list povede žáka k zamyšlení nad svým zdravím.
Autor	Mgr. Kateřina Vanýsková
Jazyk	Čeština
Vzdělávací oblast	Člověk a příroda
Vzdělávací obor	Přírodopis
PRIR = Oblast/Předmět	Člověk a příroda/ přírodopis
Očekávaný výstup	Žák chápe význam zdraví pro svůj život, pracuje s textem.
Speciální vzdělávací potřeby	- zdravotní postižení - LMP
Klíčová slova	Duševní, tělesné zdraví, zdravý životní styl
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Druh interaktivity	Kombinace
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	základní vzdělávání – druhý stupeň
Typická věková skupina	14 let / 8. ročník
Období tvorby DUM	6/2013

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ZDRAVÍ

Naše **zdraví** je podmíněno dědičně, avšak převážně je náš zdravotní stav ovlivňován tím, jak a v jakém prostředí žijeme, čím se zabýváme, jak organizujeme svůj pracovní i volný čas.

ZDRAVÍ chápeme jako stav, kdy se člověk cítí po stránce tělesné, duševní i sociální dobře. Nic ho nebolí, netrápí, je obklopen láskou a přátelstvím. Takového stavu dosáhneme dodržováním **zdravého životního stylu**.

A proto bychom měli vědět, co našemu zdraví prospívá, co ho posiluje a povzbuzuje:

- Dostatek pohybu
 - Hygiena a otužování
 - Zdravá výživa
 - Odpočinek
 - Zdravé životní prostředí
 - Preventivní lékařské prohlídky
 - Kamarádství
 - Zájmy
 - Stabilní rodinné prostředí
 - Dobrý školní prospěch
- ❖ Lze vybrat z uvedených možností pouze jednu nejdůležitější?
- ❖ Která z výše uvedených možností má největší vliv na tvou duševní pohodu?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Mezi svými spolužáky najdi někoho, kdo se chová tak, jak je uvedeno v tabulce:

ČINNOSTI	JMÉNO SPOLUŽÁKA
Cítí se spokojený	
Nekouří	
Je v dobré tělesné kondici	
Má rád lidi	
Jí rád ovoce a zeleninu	
Zabývá se koníčkem	
Má dobré přátele	
Neprojevuje se agresivně	
Stará se o svůj vzhled	

❖ Co nového a zajímavého ses o svých spolužácích dozvěděl?