

- **Název školy:** ZŠ A MŠ ÚDOLÍ DESNÉ, DRUŽSTEVNÍ 125
  - **Název projektu:** Ve svazkové škole aktivně – interaktivně
  - **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.4.00/21.3465
  - **Autor:** Ivo Žaitlík
  - **Tematický okruh:** Duševní a tělesné zdraví – 6.ročník
  - **Název:** VY\_32\_INOVACE\_05\_Zdravý životní styl
  - **Vytvořeno:** prosinec 2012
- 
- **Anotace:**
  - **Materiál patří k tematickému celku Duševní a tělesné zdraví, slouží k procvičení učiva o zdravém životním stylu. Materiál je prezentován s využitím dataprojektoru a je doplněn výkladem a následnou diskusí s žáky na dané téma.**



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Zdravý životní styl



Co si pod tím představit?



# Zdravý životní styl

je způsob života každého z nás, který ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví



# Co je zdraví?

## Zdraví může být definováno jako:

- ❖ Absence nemoci
- ❖ Schopnost vyrovnat se s denními aktivitami
- ❖ Způsobilst a vyrovnanost
- ❖ Stav fyzické, psychické, sociální a pohody

# Zdravý životní styl

- ❖ Každý člověk má svůj životní styl
- ❖ Většinou přebíráme z rodiny a od rodičů
- ❖ Celý život budujeme svůj životní styl
- ❖ Je naší snahou, abychom byli spokojení

# Zdravý životní styl

je utvářen řadou faktorů, mezi než patří zejména:

- ❖ způsob stravování – výběr vhodného jídelníčku
- ❖ pohybová aktivita
- ❖ užívání stimulačních a návykových látek
- ❖ množství spánku
- ❖ udržování optimální tělesné hmotnosti
- ❖ schopnost relaxovat
- ❖ denní režim

# Zdravý životní styl

ovlivňuje:

rodina ( spokojenost x nespokojenost )

přátelé

škola

finance

práce ( zaměstnání )





# Zdravý životní styl

- Je spánek důležitý?
- Co je pro mě smyslem života?
- Jak přistupuji ke svému životnímu stylu?
- Jsou důležité vztahy k druhým lidem?
- Jsem sám se sebou spokojený?

# Zdroje

- SIGURDAS. *wikimedia.org* [online]. [cit. 18.1.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2011.09\\_smoothie.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:2011.09_smoothie.JPG)
- SHUSTOV. *wikimedia.org* [online]. [cit. 18.1.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:In\\_the\\_country.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:In_the_country.JPG)
- RADZISZEWSKI, Marek. *wikimedia.org* [online]. [cit. 18.1.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jak\\_sie\\_kapac.JPG](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jak_sie_kapac.JPG)
- NOVIKOV, Alexander. *wikimedia.org* [online]. [cit. 18.1.2013]. Dostupný na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Training\\_of\\_young\\_gymnasts\\_%28Angarsk,\\_Russia%29.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Training_of_young_gymnasts_%28Angarsk,_Russia%29.jpg)