

VY_32_INOVACE_148_ZIJEME_ZDRAVE

ŽIJEME ZDRAVĚ

Ročník: **8.**

Vzdělávací oblast.: **Člověk a společnost**

Vzdělávací obor: **Občanská výchova**

Téma: **Zdravý způsob života**

Vytvořeno: **19. 12. 2012**

Anotace (metodický pokyn) : **Seznámení žáků s ochranou svého zdraví, zdravým způsobem života a vhodnými stravovacími návyky – žáci pracují s pracovními listy**



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

UMÍME ŽÍT ZDRAVĚ?

Říká se, že zdraví je to nejcennější, co máme a že zdraví si nekoupíme. Někdy ani špičková péče lékařů nepomůže, ani nejnovější léky. Případnému onemocnění předcházíme **prevencí**.

Úkol: 1. Ve Wikipedii vyhledejte příklady, co vše zahrnuje **prevence nemocí**.

2. Jak rozumíte následujícím citátům o zdraví:

„**Zdraví a veselá mysl jsou zdrojem krásy**“. (M.de Cervantes).

„**Pijeme na cizí zdraví a ničíme své vlastní**“. (J.Klapka Jerome).

3. Použijte znalosti z literární výchovy. Který z těchto dvou autorů napsal dílo Příběhy Dona Quijota ?



K udržení pevného zdraví nestačí jen dodržovat **hygienické zásady** a chránit se před nemocemi. Musíme pečovat i o své **zdraví duševní**.

Úkol: Vyhledejte, co patří z níže uvedených slovních spojení do oblasti zdraví duševní:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| - nepřejídat se | - nepřepínat své síly |
| - nerozčilovat se | - umět odpouštět |
| - pravidelné mytí rukou | - dokázat se upřímně zasmát |
| - mít pozitivní přístup k lidem | - pravidelná návštěva zubního lékaře |
| - pravidelné cvičení | - vzpřímeně sedět v lavici |
| - dostatečný spánek | - nekouřit |
| - umět mít radost i z maličkostí | - otužovat se |

Správné stravovací návyky samozřejmě přispívají k utužování našeho zdraví. Velmi důležitá je v našem jídelníčku zelenina, kterou si dokážeme sami na zahradě vypěstovat. Patří sem například: hlávkový salát, špenát, ředkvičky, kedlubny, mrkev, petržel, kapusta, rajčata, cukety, brambory a další plodiny.



Zdroje: Občanská a rodinná výchova pro 8. ročník základní školy a víceletá gymnázia, Dagmar Janošková, Monika Ondráčková, nakladatelství Fraus 2006, s. 43 – 44.

Zdroje obrázků:

<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?pid=7005&fullsize=1>

http://www.pdclipart.org/albums/Food_N-Z/tomato_picture.png

http://www.pdclipart.org/albums/Food_A-C/carrot_1.png

http://www.pdclipart.org/albums/Food_A-C/cauliflower_2.png

http://www.pdclipart.org/albums/Food_D-M/normal_eggplant.png

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/96/Don_Quijote_y_Sancho.jpg/399px-Don_Quijote_y_Sancho.jpg