**Předmět:Výchova ke zdraví 6. A, 6. B**

**Období: od 21. 3. do 28. 3.**

**Vyučující: Jitka Langrová**

**Zdravý životní styl**

1. Pod pojmem zdravý životní styl se každému vybaví něco jiného. Vyhledej na Google definici tohoto pojmu a zapiš si ji do sešitu.

2. Vytvoř do sešitu **abecedu zdravého životního stylu,** můžeš použít podstatná a přídavná jména a ta vhodně kombinovat.

A………………………….(např. aktivní odpočinek)

B………………………….

C ………………………….

atd. až po písmeno Ž

3. Životní styl je ovlivněn našimi zájmy. Ty mohou podporovat fyzický nebo duševní rozvoj stejně jako duševní pohodu. Správně zvolený koníček pomáhá i rozvoji osobnosti.

Odpověz písemně do sešitu:

Jaké zájmy máš ty?

Čím tě obohacují?