



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SPOLEČENSKÁ VÝCHOVA

4.ročník

inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

pojem zdravý životní styl, oblasti zdravého životního stylu,
účinky životního stylu na zdraví, co ovlivňuje zdravý životní styl,
co zdraví škodí

vl.znak: ČaJS IV.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



**KAŽDÝ ČLOVĚK MÁ SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL!
ŽIVOTNÍ STYL ČÁSTEČNĚ ZÍSKÁVÁME A
ČÁSTEČNĚ HO UTVÁŘÍME SAMI.
JE NA KAŽDÉM Z NÁS, JAK BUDEME ŽÍT!**



-svým životním stylem ovlivňujeme až 80% svého zdraví!!!

-životní styl je SOUHRN VŠEHO, ČÍM ČLOVĚK ŽIJE!

-existuje několik zásadních bodů(oblastí), jak žít zdravě:

NEKOUŘIT

ZDRAVÁ VÝŽIVA (=vyvážená, pestrá, přiměřená)

VYSOKÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

POUZE LIMITOVANÁ KONZUMACE ALKOHOLU

DOSTATEK SPÁNKU

OPTIMISMUS A DOBRÁ NÁLADA

VYVAROVAT SE PŮSOBENÍ ŠKODLIVÝCH LÁTEK

A jak se zdravý životní styl projevuje na zdraví?

PŘIMĚŘENÁ HMOTNOST

NORMÁLNÍ KREVŇÍ TLAK

NÍZKÁ HLADINA CHOLESTEROLU V KRVÍ

NÍZKÁ ÚNAVNOST

SVĚŽÍ A ZDRAVÝ VZHLED

PSYCHICKÁ POHODA

ODOLNOST VŮČI NEMOCEN



-naš životní styl ovlivňuje hned několik věcí:

ŠKOLA



RODINA



FINANCE



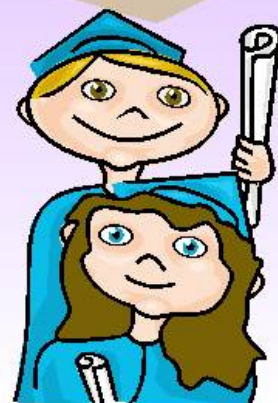
KAMARÁDI



ZAMĚSTNÁNÍ



-Zakroužkujte, co člověku škodí:



-Označte tvrzení, která podporují zdravý životní styl:

- a)pravidelné stravování**
- b)občasné kouření**
- c)dodržování pitného režimu**
- d)vhodné střídání práce a odpočinku**
- e)sportovní činnost maximálně 1x týdně**
- f)pravidelný spánek**
- g)příležitostné pití alkoholu**
- h)pohybová aktivita i ve znečištěném životním prostředí**
- i)dostatek spánku**
- j)časté zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku**

ODKAZY:

[http://thedetoxdiva.com/wp-content/uploads/2012/12/7-](http://thedetoxdiva.com/wp-content/uploads/2012/12/7-Habits-of-a-Healthy-Lifestyle.jpg)

[Habits-of-a-Healthy-Lifestyle.jpg](http://thedetoxdiva.com/wp-content/uploads/2012/12/7-Habits-of-a-Healthy-Lifestyle.jpg)

<http://www.neninamtojednc.cz/images/zivotni-styl.jpg>

<http://www.bojprotiaids.cz/Images/clanky/36.png>

[http://files.zsmlipnik.webnode.cz/20000](http://files.zsmlipnik.webnode.cz/200000189-192601a1e4/kamar%C3%A1di.jpg)

[0189-192601a1e4/kamar%C3%A1di.jpg](http://files.zsmlipnik.webnode.cz/200000189-192601a1e4/kamar%C3%A1di.jpg)

[http://media1.717.cz/images/media1:4a0adf](http://media1.717.cz/images/media1:4a0adf6320c92.png/SIMPSONOVI-)

[6320c92.png/SIMPSONOVI-](http://media1.717.cz/images/media1:4a0adf6320c92.png/SIMPSONOVI-)

[http://www.cesky-](http://www.cesky-magazin.cz/img2/mzdove-ucetnictvi.jpg)

[magazin.cz/img2/mzdove-ucetnictvi.jpg](http://www.cesky-magazin.cz/img2/mzdove-ucetnictvi.jpg)

http://www.tetracv.cz/images/aktual_img.jpg