

VII. Výchova ke zdraví

(středa 25. 11. 2020)

1) Minule jste měli k zápisu doplnit organizace, které pomáhají postiženým s lepším zvládnutím jejich života – nabízejí půjčování kompenzačních pomůcek, ubytování v bezbariérových zařízeních, práci pro tyto lidi, rehabilitaci, aktivity a prostory pro trávení volného času, doprovod k lékaři, na nákupy a úřady apod.

Jsou to: Život bez bariér – klášter Nová Paka

Sportem proti bariérám – Domeček plný koleček Stará Paka

Společenství zdravotně postižených Nová Paka

2) Dnes dokončíme téma o zdraví.

Napište si klíče ke zdraví podle strany 89 a doplňte další, co by tam podle vás ještě mělo být – tedy vše, co kladně ovlivňuje naše zdraví.

Do sešitu:

Klíče ke zdraví

= **prevence nemocí:**

- **preventivní prohlídky a očkování**

- **správný denní režim**

...

3) Začneme ještě téma zdravá výživa. Podle sešitu ze 6. třídy si zopakujte pojmy: poživatina, potravina, pochutina a živina. Pročtěte si text v učebnici na straně 90-91 nahoře.

Napište si nadpis

Zdravá výživa

- **tradiční česká jídla:**

4) Zjisti a zapiš do sešitu tradiční česká (případně krajová) jídla: polévky, hlavní jídla, dezerty, nápoje. Pošlete fotku (sešitu, ne jídel :-))