

IX. Výchova ke zdraví

(úterý 2. 2. 2021)

1) Zkontrolujeme si, co jste si doplnili v sešitě do minulého zápisu, případně doplníme potřebné. (jedná se o způsoby, jak si můžeme vylepšovat a udržovat jednotlivé stránky zdraví – tělesné, psychické, sociální)

2) K udržování zdraví patří i správné stravovací návyky – zopakujeme si zásady zdravého stravování. Popovídáme si také o alternativních způsobech výživy a o poruchách příjmu potravy – co je to za nemoci? jak se projevují? jaké mohou mít příčiny? jsou léčitelné?

Informace si případně doplníme.