Domácí práce z Př/10 Jméno……..……Datum……..

Péče o zdraví – osobní, intimní a duševní hygiena, strava a pitný režim, zdravý způsob života.

1. Napiš, jak se máš chovat, abys byl/a zdravý/á:

……
……
……

2. Napiš, kdy ráno vstáváš, kdy snídáš, co potom děláš, jak dlouho to děláš, kdy se večer myješ, kdy se díváš na televizi, počítač, mobil, kdy si hraješ s rodiči, kdy jdeš spát:

……
……
……
……...

3. Napiš, co jíš a piješ ráno, na svačinku, v poledne, večer:

……
……
……
……
……

4. Napiš, jak se pohybuješ, běháš, cvičíš:

……
……..…....