



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdraví a nemoc

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Helena Holečková


Materiál je dostupný ze školního portálu <http://dum.voss-na.cz>, který provozuje
Vyšší odborná škola stavební a Střední průmyslová škola stavební arch. Jana Letzela, Náchod

Pracovní list – Zdraví a nemoc

Harmonický vztah mezi vnitřním prostředím organismů a vnějším prostředím nazýváme zdravím.

1. Faktory, které ovlivňují zdraví, mají různou intenzitu působení.

Vyberte a zakroužkujte správnou velikost intenzity působení:

ŽIVOTNÍ STYL 10% 20% 30% 40% 50%	ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ 10% 20% 30% 40% 50%
 ZDRAVÍ	
10% 20% 30% 40% 50%	10% 20% 30% 40% 50%
GENETICKÝ ZÁKLAD	ÚROVEŇ ZDRAVOTNICTVÍ

2. Narušením harmonického vztahu obou prostředí vznikne nemoc.

Doplňte co nejvíce možností, jak se může nemoc projevit:

PROJEV NEMOCI	PROJEV NEMOCI
1. zvýšená teplota	6. bolest v krku
2. bolest hlavy	7. zvracení
3. bolest břicha	8. apatie
4. nechut' k jídlu	9. kašel
5. vyrážka	10. únava

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Helena Holečková

3. Zdravý životní styl pomáhá udržovat zdraví.

Z uvedených možností škrtněte všechny, které **nepatří** mezi zásady zdravého životního stylu:

Zvýrazněná písmena zbylých slov (čteme shora dolů) vytvoří otázku. Napište ji a uveďte alespoň tři možnosti odpovědi.

~~PRAVIDELNĚ KOUŘIT~~
JÍST DOSTATEK ZELENINY
~~NE~~DODRŽOVAT HYGIENU
PRAVIDELNĚ ODPOČÍVAT
PÍT MINERÁLKU
~~JÍST DENNĚ DORTY~~
DBÁT NA VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK
DOSTATEČNĚ SPÁT
~~NE~~SPORTOVAT
~~PÍT ČASTO ALKOHOL~~
BÝT OPTIMISTA
PRAVIDELNĚ CVIČIT
~~MÍT NADVÁHU~~
PRAVIDELNĚ ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY

Otázka: Jak pečujete o své zdraví?

Odpověď:

1. Chodím na pravidelné zdravotní prohlídky.
2. Pravidelně sportuji.
3. Dodržuji hygienu.

Jím dostatek zeleniny a ovoce, dodržuji pitný režim, ...

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Helena Holečková