



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.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

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 DOST**A**TEK ZELENINY
NE**D**ODRŽOVAT HYGIENU
PRAVIDELNĚ ODPOČÍVAT
PÍT MINERÁLK**U**
JÍST DENNĚ DORT**Y**
DBÁT NA VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK
DOSTATEČNĚ SPÁT
NE**S**PORTOVAT
PÍT ČASTO ALK**O**HOL
BÝT **O**PTIMISTA
PRAVIDELNĚ CVIČIT
MÍT NADVÁH**U**
PRAVIDELNĚ **Z**DRAVOTNÍ PROHLÍDKY

Otázka:

Odpověď:

1.

2.

3.

.....

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