

Pracovní list

Kvalita života je dána úrovní tělesné a duševní činnosti a pracovní výkonnosti a úrovní tělesné, duševní a sociální pohody.

Co je to stres?

Jak si představuješ zdravého člověka?

Co je podle tebe zdraví:

- a) absence nemoci
- b) stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody
- c) když se člověk cítí dobře

Napiš 5 pravidel jak zvládat stres?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Jaké jsou důsledky dlouhodobého působení stresu? Zakroužkuj.

CUKROVKA	NACHLAZENÍ	TŘEPAVKA	ZVÝŠENÝ TLAK
NERVOZITA	INFARKT	ASTMA	
AGRESIVITA	ŽALUDEČNÍ VŘEDY	NESPAVOST	ÚNAVA
	SNÍŽENÝ TLAK	CHŘIPKA	

Relaxace je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí

Jak relaxuješ ty

POZDRAV SLUNCI - SURYA NAMASKARA

1
VÝDECH



2
NÁDECH



3
VÝDECH



4
NÁDECH
PRAVÁ NOHA
POKRČENÁ



5
ZADRŽENÍ
DECHU



6
VÝDECH



7
NÁDECH



8
ZADRŽENÍ
DECHU



9
ZADRŽENÍ
DECHU
LEVÁ NOHA POKR-
ČENÁ



10
VÝDECH



11
NÁDECH



12
VÝDECH

