



Pracovní list č. 4 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je takový způsob života, který nám umožňuje, abychom jej prožili co nejlépe. Cílem zdravého životního stylu je především zachování dobrého zdraví po co nejdelší dobu života.

Když jsme si upřesnili, co se ukrývá pod slůvky "zdravý životní styl", jistě pro tebe nebude problém vyřešit tento úkol. Vyber ty nápisy, které jsou v souladu se zdravým životním stylem, a spoj je s umívajícím se chlapcem. Zbývající spoj se zamračeným chlapcem.





KOUŘIT

MÍT DOBRÉ PŘÁTELE

**BÝT ČASTO U
POČÍTAČE**

**PRAVIDELNĚ SE
STRAVOVAT**

BÝT SÁM SEBOU NEJISTÝ

PRAVIDELNĚ CVIČIT

**PRAVIDELNĚ SE MÝT A
ČISTIT SI ZUBY**

**NEPŘEJÍDAT SE
SLADKOSTMI**

DOSTATEČNĚ SPÁT

PÍT ALKOHOL

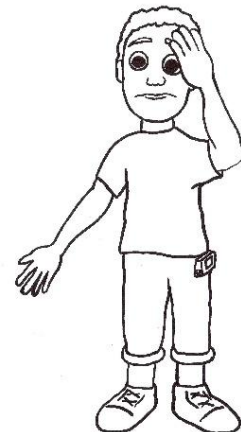
**ČASTO SLEDOVAT
TELEVIZI**

**DOSTATEČNĚ PÍT
NESLAZENÉ NÁPOJE**

**MÍT NĚJAKOU HEZKOU
ZÁLIBU**

**HÁDAT SE S RODIČI A
KAMARÁDY**

**BÝT AGRESIVNÍ VŮČI
DRUHÝM**



**JÍST DOSTATEK ZELENINY A
OVOCE**