

## Výchova k občanství – 8.třída

- zadaný text přepsat do sešitu a naučit

### Zdravý způsob života

#### 1)sport

V dětství má dítě 5-6hodin pohybu. Pak pohybu ubývá (sedí v lavici, u počítače,...).

Tím se mu oslabují svaly, vzniká vadné držení těla, nemoci páteře, nemoci srdce, nadváha a obezita.

PROTO POHYBOVÁ ČINNOST JE NEZBYTNÁ!

- rychlá chůze, jízda na kole, plavání, běh, fotbal,...

Nahradit tukovou tkáň svalovou můžeme intenzivní zátěží delší než 30min.