Predmet: Občianska náuka

Ročník: siedmy

Vyučujúca: PhDr. Erika Bačová

*Usmernenie k domácej príprave žiakov*

Milí siedmaci,

Prečítajte si dané učivo, ktoré som Vám opäť spracovala, naučte sa ho a prezrite si daný obrázkový materiál.

Pevne verím, že sa čoskoro stretneme zdraví a v lepšej epidemiologickej situácií.

V prípade akýchkoľvek otázok ma kontaktujte emailom : (erikabacova@centrum.sk) .

 **Zdravý štýl života v rodine**

Zdravý spôsob života znamená starať sa o seba o svoje **duševné** a **telesné zdravie.**

Zdravý spôsob života v rodine je veľmi dôležitý pre duševný a telesný vývin každého dieťaťa.

**duševný** týkajúci sa vnútorného sveta človeka.

**telesný** týkajúci sa tela človeka.

Zdravý **duševný vývin** detí ovplyvňuje:

**Spoločné aktívne trávenie voľného času**



**Pomoc rodičov pri riešení problémov detí**



**Harmónia,** **láska, úcta a porozumenie v rodine**



**Záujem o život toho druhého, o jeho pocity a názory**



**Spoločné návštevy kultúrnych podujatí**



Zdravý **telesný vývin** každého dieťaťa je možné zabezpečiť vtedy, ak v rodine

**Zdravo sa stravujú, konzumujú veľa ovocia, zeleniny a chudého mäsa**

 

**Športujú, pohybujú sa po čerstvom vzduchu**

 

**Oddychujú a dodržiavajú odporúčanú dĺžku spánku**

 

**Odolávajú rôznym závislostiam- fajčeniu, pitiu alkoholu**



**\*Duševne a telesne zdravý človek je schopný prežiť spokojný a šťastný život.**

