**Pracovní list 1**

**Udělej si „časový snímek“ jednoho svého průměrného/normálního školního dne a spočítej, kolik času denně trávíš**

* 1. **Sezením**
		+ ve škole
		+ doma celkem
* z toho u počítače
* z toho u televize
	+ - v autě, nebo MHD
		- jinde
	1. **Chůzí**
	2. **Jiným aktivním pohybem – jakým?**

………………………………………………………………………………..…….

* 1. **Ležením (mimo spánek)**
	2. **Spánkem**

**… a zamysli se, jestli je to v pořádku, a jestli bys neměl/a mít více pohybu.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pracovní list 2****Nepravidelná hřebenovka** |  |
| Tajenka: **Způsob účinné ochrany před bolestí zad** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. Připravovat pokrm/jídlo v troubě
2. Opak slova „tma“ (může být např. umělé nebo denní)
3. Nábytek pro práci u PC
4. Moderní, dnes už běžný, pracovní nástroj a komunikační prostředek
5. Domácí zvíře (nejlepší přítel člověka)
6. Jednotka hmotnosti (1000 kilogramů)
7. Rébus, hádanka
 |  |  |

**Pracovní list 3**



