**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**



