

Datum: 18. 1.

Po přečtení a zapsání dnešní látky si můžeš doplnit (opravit) zápisky z minulé hodiny.

Zdraví a rizikové chování

Do závorky vždy doplň příklad.

1) Výživa (stravování):

- nezdravá jídla (.....)
- neznámá jídla (.....)
- syrové pokrmy
- iontové nápoje, doplňky stravy
- poruchy příjmu potravy (.....)

2) Životní styl:

- málo odpočinku
- nadměrná námaha
- stres → nemoci (.....)
- podceňování nemocí
- adrenalin → úrazy (.....)
- promiskuita

3) Závislosti:

- drogové (.....)
- tabák a nikotin
- alkohol
- léky (.....)
- automaty
- mobil, internet
- práce, zájmy