OBN 1.ročník Trieda: ..................... Meno a priezvisko ..............................................................

**Úloha č.1: prečítaj si**

**VÝZNAM TELESNÉHO POHYBU A ŠPORTU**

Pravidelné športovanie priaznivo pôsobí na telesný vývin a zdravie.

Medzi najobľúbenejšie športové aktivity patria:

* loptové hry,
* plávanie,
* zimné športy,
* tenis,
* bicyklovanie,
* prechádzky, výlety do prírody ...

Nesprávny životný štýl vedie k nárastu civilizačných ochorení – obezita, cukrovka, bolesti hlavy, stres, rakovina, choroby srdca, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol ....

**AKTÍVNE TRÁVENIE VOĽNÉHO ČASU**

* **Voľný čas** – je čas na oddych, relaxáciu, zábavu, spoločenské kontakty, sebarealizáciu i vzdelávanie.
* **Voľnočasové aktivity** – športové aktivity, hry a zábava, kultúrno-umelecké aktivity, čítanie kníh, umelecká aktivita, masmédiá vo voľnom čase (filmy, rádio, internet...).
* **Inštitúcie** – školy, centrá voľného času (krúžky), knižnice, telovýchovné zariadenia, náboženské organizácie.

**Úloha č.2:** odpovedz na otázky.

1. **Vymenuj, svoj spôsob trávenia voľného času počas corony.**

.........................................................................................................................

.........................................................................................................................

1. **Napíš, ako sa môžeš otužovať.**

.........................................................................................................................

.........................................................................................................................

1. **Napíš názov filmu, ktorý sa ti páčil.**

.........................................................................................................................

1. **Čo je opakom zdravia?**

.........................................................................................................................

1. **Vymenuj 3 svojich obľúbených športovcov. Napíš aj šport, ktorí robia.**

.........................................................................................................................

.........................................................................................................................

.........................................................................................................................

1. **Napíš po 5 druhov športov:**

Individuálne - .....................................................................................................

.............................................................................................................................

Skupinové - .........................................................................................................

.............................................................................................................................

1. **Dopíš vetu.**

Pravidelné cvičenie a šport udržiava človeka ...................................................... .

Pravidelným cvičením a športom predchádza človek .......................................... .

1. **Vymenuj 5 zdravých potravín.**

.............................................................................................................................

.............................................................................................................................

1. **Vymenuj 5 nezdravých potravín.**

.............................................................................................................................

.............................................................................................................................

Úloha č.3: vypracované pošli späť!