



**mpc**  
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM  
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH  
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

**Metodicko – pedagogické centrum**

**Národný projekt**

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV  
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

**Mariana Münnichová**

**ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL**

**Vydavateľ:** Metodicko-pedagogické centrum,  
Ševčenkova 11, 850 01  
Bratislava

**Autor UZ:** Mgr. Mariana Münnichová

**Kontakt na autora UZ:** Základná škola Švedlár, Školská 122,  
skolasvedlar@gmail.com

**Názov:** **Zdravý životný štýl**

**Rok vytvorenia:** 2014

**Oponentský posudok  
vypracoval:** PaedDr. Viera Vajsová

**ISBN** 978-80-565-0684-4

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

## Obsah

ORIENTÁCIA V PRÍRODE .....	4
Svetové strany.....	4
Mapy a buzoly .....	5
PRVÁ POMOC V PRÍRODE .....	7
Ošetrovanie zlomeniny .....	7
Uštipnutie hadom.....	8
Uštipnutie hmyzom.....	9
CIVILNÁ OCHRANA.....	10
Riešenie mimoriadnych situácií.....	10
ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL .....	11
Prečo športovať?.....	11
Potravinová pyramída.....	13
BMI (Body mass index) .....	16
Význam a úloha vitamínov .....	17
Alkohol a zdravie.....	19
Fajčenie a zdravie .....	20
Voľný čas.....	23
Aktívny odpočinok .....	24
ŠPORTOVÉ ČINNOSTI V PRÍRODE.....	25
Chôdza.....	25

**ORIENTÁCIA V PRÍRODE****Svetové strany****1. Správne doplň hlavné a vedľajšie svetové strany.**

SEVER – S

ZÁPAD – Z

JUH – J

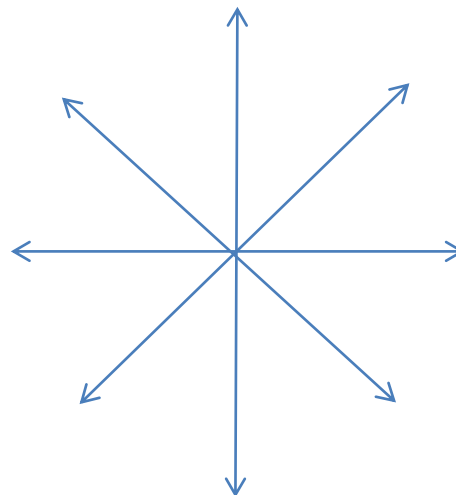
VÝCHOD – V

SEVEROVÝCHOD – SV

SEVEROZÁPAD – SZ

JUHOVÝCHOD – JV

JUHOZÁPAD - JZ

**2. Aké spôsoby určovania svetových strán v prírode poznáš?**


---



---



---

**3. Vyrieš tajničku a slovo doplň do vety.**

1. Zdrobnenina mena Simona

2. Má meniny 24.12.

3. Antonymum k slovu ráno

4. Platobná mena v Slovenskej

republike

5. Živočích žijúci vo vode

1								
2								
3								
4								
5								

Medzi hlavné svetové strany patrí \_\_\_\_\_

**ORIENTÁCIA V PRÍRODE****Mapy a buzoly****1. Aké druhy máp poznáš?**

---

---

---

**2. Priradením písmena urč správny názov turistickej značky.**

A - šípka

B - pásová značka

C - značka k miestu z rozhľadom k vrcholu

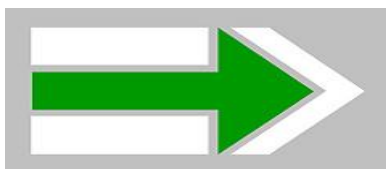
D - značka k prameňu

E - značka k zrúcanine

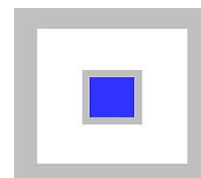
F - koncová značka



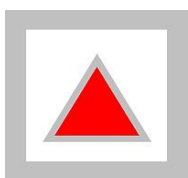
---



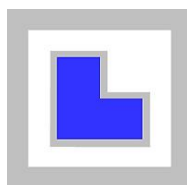
---



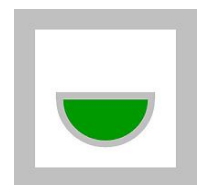
---



---



---



---

Zdroj obrázkov: <http://www.kst.sk/images/stories/skrovina/znacky/pasova.jpg>**3. Čo je to buzola a načo sa používa?**

---

---

---

#### 4. Spoj časti buzoly s ich názvami.

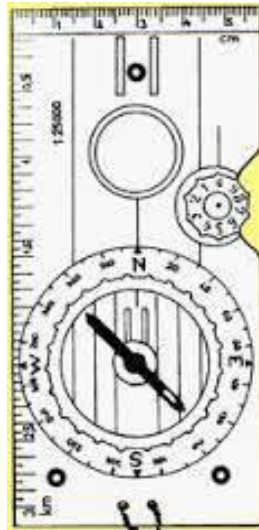
lupa

branka

strelka

otočný kotúč so stupnicou

ryska



Obrázok:

[https://www.google.sk/search?q=buzola+obrazok&espv=210&es\\_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=fAPoUua9N47GswbCh4C4BA&ved=0CC8QsAQ&](https://www.google.sk/search?q=buzola+obrazok&espv=210&es_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=fAPoUua9N47GswbCh4C4BA&ved=0CC8QsAQ&)

#### 5. Vyrieš tajničku a slovo dopíš do vety.

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

1. Antonymum k slovu chudý
2. Orgán sluchu
3. Vyrábajú sa z nej pohonné hmoty
4. Používa sa na šitie
5. Má kmeň, konáre, listy...
6. Hrá sa s raketou a loptičkou
7. Datív k zámenu oni
8. Synonymum k slovu vrch
9. Pozdrav

\_\_\_\_\_ je aktívne cestovanie, pohyb a pobyt v prírode s rekreačným zámerom.

**PRVÁ POMOC V PRÍRODE****Ošetrovanie zlomeniny****1. Aké je telefónne číslo integrovaného záchranného systému?**

a/ 155

b/ 112

c/ 150

**2. Doplň vhodné slová do viet.****Príznaky zlomenín**

- prenikavá \_\_\_\_\_, mierny pohyb spôsobuje silnú bolesť
- citlivosť v mieste zlomeniny už pri miernom \_\_\_\_\_
- zmena tvaru: zohnutie, skrátenie, pokrivenie alebo skrútenie \_\_\_\_\_
- poruchy \_\_\_\_\_ poranenej končatiny
- porušenia \_\_\_\_\_ pri otvorených zlomeninách – rana krváca, z rany môžu vyčnievať úlomky kostí.

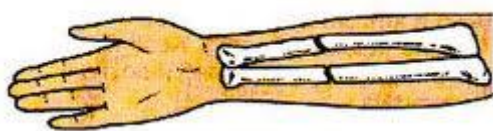
(bolesť, tlaku, končatiny, pohyblivosti, kože)

**3. Ktorý krok je najhlavnejší pri ošetrovaní postihnutého so zlomeninou končatiny?**

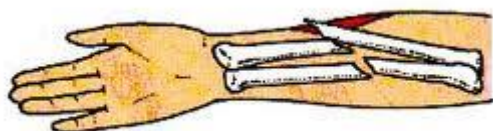
a/ znehybniť končatinu

b/ požiadať postihnutého, aby sa pokúsil postaviť na postihnutú končatinu

c/ sledovať možné príznaky šoku.

**4. Popíš, čo znamená otvorená zlomenina (pozri obrázok).**

Zavřená zlomenina



Otevřená zlomenina

Zdroj obrázka: [http://www.jsdh-prosimerice.wz.cz/images/p023\\_0\\_01\\_01.jpg](http://www.jsdh-prosimerice.wz.cz/images/p023_0_01_01.jpg)

## PRVÁ POMOC V PRÍRODE

### Uštipnutie hadom

#### 1. Vyplň tajničku podľa predpisu a slovo doplň do vety.

Jediným rozšíreným jedovatým hadom na Slovensku je \_\_\_\_\_ .

a/ Pohybujúci sa vzdušný prúd

b/ Prvá časť dňa (vstávame, raňajkujeme...)

c/ Má meniny s Adamom

d/ Ukazovacie zámeno

e/ Symbolizuje mesto, obec

f/ Severoatlantická aliancia

g/ Kupolovité eskimácke obydlie zo snehu alebo ľadu

h/ Zelenina, pri ktorej krájaní nám slzia oči

ch/ Cestný motorový prostriedok

a	b	c	d	e	f	g	h	ch

#### 2. Čo musíte urobiť pri uštipnutí hadom?

a/ postihnutého upokojiť a podať mu jedlo a pitie, zavolať pomoc

b/ upokojiť postihnutého, uložiť ho do polohy so srdcom nad úrovňou rany a končatinu obviazať nad ranou elastickým ovínadlom

c/ postihnutého upokojiť a vysať jed z rany, končatinu obviazať nad ranou.

#### 3. Uhádni hádanku.

Nohy nemá,

chodiť môže,

vie vyliezť

aj z vlastnej kože.

Čo je to? \_\_\_\_\_



Zdroj obrázka: <http://hady.czweb.org/vretenica.jpg>



**PRVÁ POMOC V PRÍRODE****Uštipnutie hmyzom****1. Vyrieš tajničku a slovo dopíš do vety.**

1. Človek, ktorý hasí požiar
2. Cicavec, ktorý loví myši
3. Tvrdé „i“
4. Synonymum k slovu hrad
5. Spoločný názov pre mesto, dedinu
6. Jednotka dĺžky

1							
2							
3							
4							
5							
6							

*Uštipnutie \_\_\_\_\_ viac vystraší, ako spôsobí nebezpečný stav, hoci viacnásobné uštipnutia alebo uštipnutie v ústach patria medzi závažné stavy.*

**2. Ako sa volá blanokrídly hmyz, ktorý môže spôsobiť uštipnutie človeka?****3. Ak je žihadlo viditeľné, odstránime ho nasledovným spôsobom:**

- a/ odstránime ho pinzetou
- b/ opatrne ho zoškrabneme nechtom alebo kreditnou kartou
- c/ žihadlo neodstraňujeme, nechávame ho v rane.

**4. Uštipnutie hmyzom môže vyvolať nebezpečnú reakciu organizmu s názvom:**

- a/ stuhnutie tela
- b/ ťažké halucinácie
- c/ anafylaktický šok

**5. Hádanka**

Keď má ten hmyz veľký smäd,  
sadne na ružu a kvet.

Pije nektár, robí med,  
no v žihadle má aj jed.

Čo je to? \_\_\_\_\_



Obrázok: <http://www.mojevcely.sk/images/vcela.jpg>

## CIVILNÁ OCHRANA

### Riešenie mimoriadnych situácií



#### 1. Aké zložky zahrňuje európske číslo tiesňového volania – 112 ?

---

---

---

#### 2. Správne pomenuj a popíš aká mimoriadnu udalosť sa mohla stať na obrázku. ( živelná pohroma, havária - chemické ohrozenie)



---

---

---

---



---

---

---

---

Zdroj: [https://www.google.sk/search?q=civilná+ochrana&espv=210&es\\_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=tyfxUozIE8jGswbZr4C4DA&ved=0CD8QsAQ&biw](https://www.google.sk/search?q=civilná+ochrana&espv=210&es_sm=93&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=tyfxUozIE8jGswbZr4C4DA&ved=0CD8QsAQ&biw)

#### 3. Do viet doplň vhodné slovo (evakuácia, ukrytie, tieseň) .

\_\_\_\_\_ je stav, pri ktorom je bezprostredne ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie a postihnutý je odkázaný na poskytnutie pomoci.

\_\_\_\_\_ je odsun ohrozených osôb, zvierat, prípadne vecí z ohrozeného územia. Vyhlasuje sa až po vyhlásení mimoriadnej situácie.

\_\_\_\_\_ je ochrana osôb v ochranných stavbách pred možnými následkami mimoriadnych udalostí.

## ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

### Prečo športovať?

#### 1. Napíš aspoň tri dôvody, prečo je dôležité pravidelne cvičiť.

---



---



---

#### 2. Vyrieš tajničku a slovo doplň do vety.

1. Dva krát tri je...
2. Literárny žáner, ktorý má reálny podklad, postavy alebo miesta sú historicky podložené, odohrávajú sa v nej neskutočné deje
3. Dravý vták
4. Vyrábajú sa z nej pohonné hmoty
5. Ukazovacie zámeno

1						
2						
3						
4						
5						

\_\_\_\_\_ zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti preukázať alebo zvýšiť telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí.

#### 3. Zvýšiť imunitný systém organizmu (odolnosť organizmu) sa dá formou:

- a/ otužovaním, pravidelným cvičením, fajčením
- b/ výživným stravovaním, konzumáciou alkoholu, cvičením
- c/ pravidelným športovaním, výživným stravovaním, dostatočným odpočinkom.

#### 4. Napíš, ako sa ty najradšej pohybuješ, aký šport máš rád/a.

---



---



---



---

**5. Doplně názvy jednotlivých športov.**

A1 \_\_\_\_\_

C1 \_\_\_\_\_

A2 \_\_\_\_\_

C2 \_\_\_\_\_

A3 \_\_\_\_\_

C3 \_\_\_\_\_

B1 \_\_\_\_\_

D1 \_\_\_\_\_

B2 \_\_\_\_\_

D2 \_\_\_\_\_

B3 \_\_\_\_\_

D3 \_\_\_\_\_

Zdroj obrázka:

[http://www.stockphotos.sk/image.php?img\\_id=7640174&img\\_type=1](http://www.stockphotos.sk/image.php?img_id=7640174&img_type=1)**1****2****3****A****B****C****D**

**ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL****Potravinová pyramída****1. Do vety správne doplň.**

*Potravinová pyramída* názorne vysvetľuje odporúčané množstvo a pomer druhov \_\_\_\_\_ v správne zloženom jedálnom lístku.

a/ zeleniny

b/ minerálnych látok

c/ potravín.

**2. Do slov doplň správne samohlásky, dvojhlásky a slová doplň do vety.**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>U</b>	<b>IE</b>	<b>Y</b>	<b>I</b>	<b>O</b>

C \_\_\_ KR \_\_\_

B \_\_\_ LK \_\_\_ V \_\_\_ N \_\_\_

T \_\_\_ K \_\_\_

\_\_\_\_\_ sú pre telo zdrojom energie, \_\_\_\_\_ slúžia na výstavbu tela (svaly, tkanivá...) a \_\_\_\_\_ sú zásobárňou energie.

**3. Usporiadaj slová a poskladaj príslovie.**

**ALE**

**NIE**

**ZDRAVÉMU**

**BOHATÉMU**

**ŽIŤ**

**JE**

**SVETA**

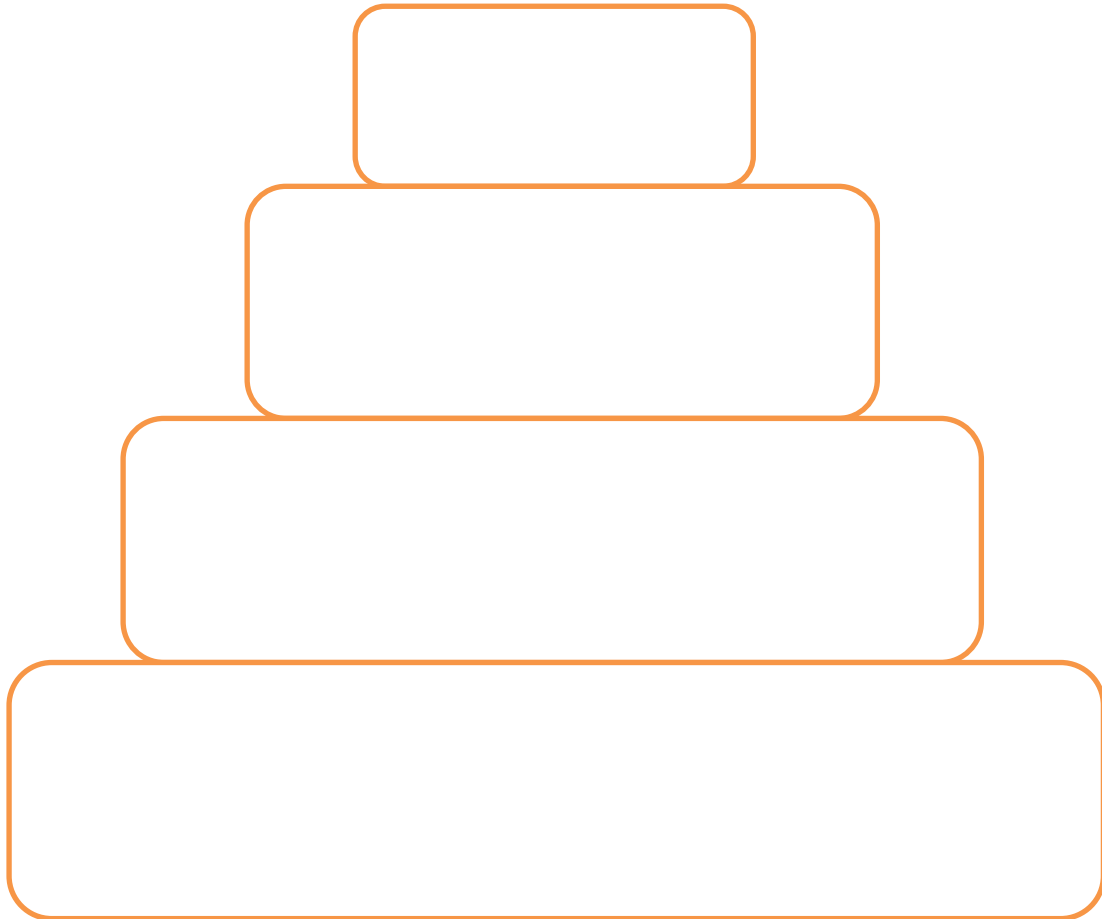
---



---

**4. Do jednotlivých stupňov potravinovej pyramídy vpiš vhodné potraviny.**

*Chlieb, ryža, jablko, mlieko, koláč, šošovica, syr, jogurt, čipsy, torta, zemiaky, mäso, cestoviny, paprika, jahody, kapusta, vločky, pomaranč, karfiol, pečivo.*

**5.****hádni hádanku.**

Vnútro sladké, kôstka veľká,  
ukazuje učiteľka.  
Marhuliam sa podobáme,  
Na šupke však chĺpky máme.

---



[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTnB18yLfjViCbV9LQiMCdtGJdOcT7dbNRbveJ8NI06sOlvq\\_Krg](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTnB18yLfjViCbV9LQiMCdtGJdOcT7dbNRbveJ8NI06sOlvq_Krg)

**ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL****BMI (Body mass index)****1. S akými slovami súvisí výraz BMI (Body mass index)?**

a/ škola, žiak

b/ geografia, atmosféra

c/ nadváha, obezita

**2. Odhadni, či je tvoja váha v norme, či máš nadváhu alebo obezitu.****3. Vypočítaj si svoj váhovo – výškový index (BMI).**Výpočet BMI:

Vzorec: 
$$\mathbf{BMI} = \frac{m}{h^2}$$

m – telesná hmotnosť v kilogramoch

h – telesná výška v metroch

klasifikácia	BMI	riziko komplikácií obezity
podvýživa	<18.5	nízke riziko iných chorôb
normálna hmotnosť	18.5 - 24.9	priemerné
nadváha	25.0 - 29.9	mierne zvýšené
obezita I. stupňa	30.0 - 34.9	stredne zvýšené
obezita II. stupňa	35.0 - 39.9	veľmi zvýšené
obezita III. stupňa	≥40	vysoké



## ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

### Význam a úloha vitamínov

#### 1. Do vety správne doplň.

Vitamíny sú látky, ktoré \_\_\_\_\_ a organizmus ich nedokáže sám vytvoriť v dostatočnom množstve.

a/ regulujú látkovú premenu

b/ zadržiavajú v tele vodu

c/ pomáhajú pri regulácii telesnej teploty.

#### 2. Vitamín C patrí k najvýznamnejším vitamínom. V akých potravinách sa nachádza?



---

---

---

Obrázok: [http://www.womanman.sk/assets/Uploads/\\_resampled/croppedimage600300-ovocie.a.zelenina2.jpg](http://www.womanman.sk/assets/Uploads/_resampled/croppedimage600300-ovocie.a.zelenina2.jpg)

#### 3. Čo by sme mali jesť, aby naša strava bola vyvážená?

a/ viac bielkovín a tukov, menej sacharidov

b/ rovnomerne zastúpené bielkoviny, tuky a sacharidy

c/ viac sacharidov, menej tukov a bielkovín.

#### 4. Napíš, čo zvykneš jesť.

**Raňajky:** \_\_\_\_\_

**Desiata:** \_\_\_\_\_

**Obed:** \_\_\_\_\_

**Olovrant:** \_\_\_\_\_

**Večera:** \_\_\_\_\_

**5. Čo by sme mali jesť a ako často? Správne doplň.**

- obilniny \_\_\_\_\_
- strukoviny \_\_\_\_\_
- zemiaky \_\_\_\_\_
- zelenina \_\_\_\_\_
- ovocie \_\_\_\_\_
- mäso \_\_\_\_\_
- mlieko \_\_\_\_\_
- tuky \_\_\_\_\_

(2 - 3 x denne, 3 x týždenne, 3 - 4 x týždenne, 0,3 - 0,5kg/ denne, 2 - 4 x týždenne, 0,5 l denne, čo najmenej).

**6. Vyplň tajničku a slovo doplň do vety.**

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

1. Časť dňa
2. Používa sa na šitie
3. Ukazovacie zámeno
4. Súhlas
5. Cicavec, ktorý chytá myši
6. Trieska
7. Orgán čuchu
8. Písmeno veľkej abecedy, ktoré nasleduje za Č



\_\_\_\_\_ sa nachádza najmä v sladkovodných a morských rybách.

Obrázok: <http://www.slimacik.sk/images/detailed/1/dekoracia-na-stenu-ryba-modra-d36bl.jpg>

**ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL****Alkohol a zdravie**

1.

apíš, čo je podľa teba alkoholizmus?

---



---



---

2.

príčiny alkoholizmu?

Aké sú najčastejšie

---



---



---

3.

Do tabuľky doplň  
výhody a nevýhody pitia alkoholu v súvislosti s daným slovom.

VÝHODY		NEVÝHODY
	MOZOG	
	ŽALÚDOK	
	PEČEŇ	
	PLODNOSŤ	
	SRDCE	
	DOMOV	

Čoho je viac?

a/ výhody

b/ nevýhody.

**Záver:** Alkohol má vážne (doplň) \_\_\_\_\_ pre jednotlivcov a spoločnosť.

**ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL****Fajčenie a zdravie****1. Spôsobuje fajčenie závislosť?**

a/ áno

b/ nie.

**2. Doplň samohlásky a dozvieš sa, čo z cigarety poškodzuje zdravie.**

1	2	3	4	5	6	7	8
A	I	O	E	Y	Í	Ý	U

▪

5

D \_\_\_ M

▪

4

D \_\_\_ CHT

▪

N

N \_\_\_ K \_\_\_ T \_\_\_

2

3

6

▪

H \_\_\_ LN \_\_\_ T \_\_\_

\_\_\_ X \_\_\_ D \_\_\_

3

2

8

3

1

7

**3.**

spôsobuje fajčenie:

Aké

choroby

---



---

**4.**

môžeš robiť namiesto fajčenia.

Napíš činnosti, ktoré

1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

2.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

3.

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

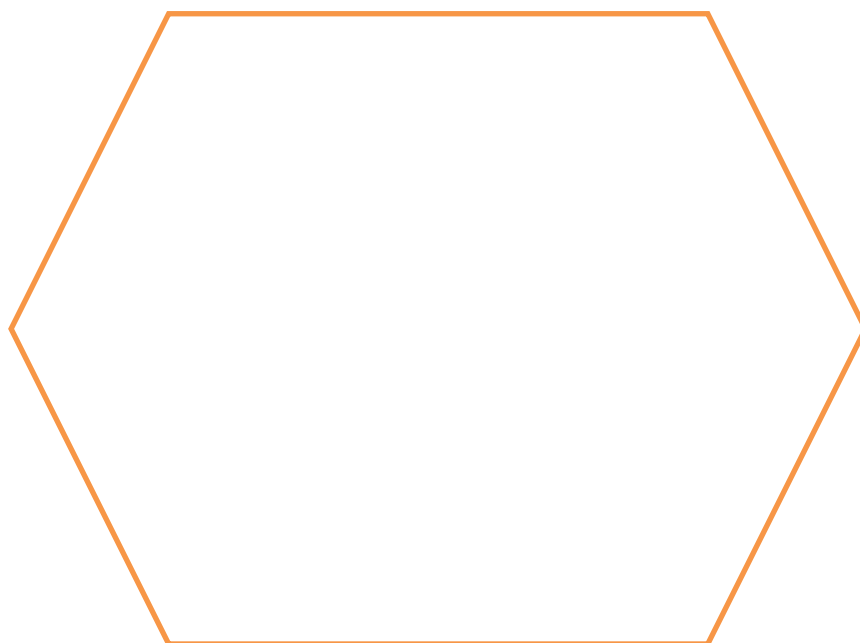
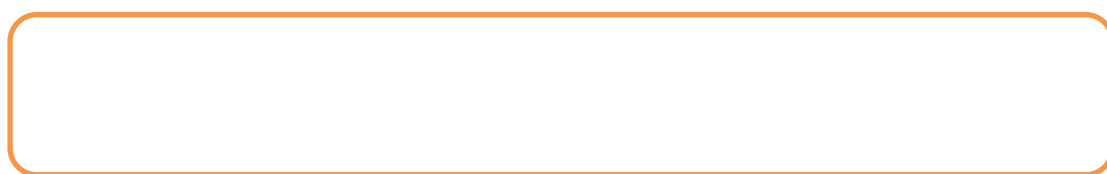
5.

**spojenia medzi fajčiara a nefajčiara.****Roztried'****slovné**

<b>F A J Č I A R</b>	<p>Biele zuby</p> <p>Čierne pľúca</p> <p>Náchylnejší na choroby</p> <p>Žlté zuby</p> <p>Cigaretový zápach</p> <p>Čisté pľúca</p> <p>Zažltnuté prsty</p> <p>Dusivý kašeľ</p> <p>Biele prsty</p> <p>Ľahko dýcha</p> <p>Páchnuce šatstvo</p> <p>Zdravé pľúca</p>	<b>N E F A J Č I A R</b>
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

6.

**proti fajčeniu a vymysli k nemu heslo.****Nakresli znak boja**



**ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL****Voľný čas****1. Vyrieš tajničku a slovo doplň do vety.**

1								
2								
3								
4								
5	Ý							
6								
7								
8								



Pixmac.com 77354339

- |                                   |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. Sova                           | 6. Tlačené médium          |
| 2. Bodavý hmyz                    | 7. Osobné motorové vozidlo |
| 3. Antonymum k slovu <i>tážký</i> | 8. Vták so žltým bruškom   |
| 4. Dolná končatina                |                            |
| 5. Ý                              |                            |

**2. Napiš aké inštitúcie na strávenie voľného času poznáš?**


---



---

**3. Čo najradšej robíš vo svojom voľnom čase?**


---



---

**4. Čo je centrum voľného času?**


---



---

Obrázok: <http://illustration.pixmac.com/4/skateboard-sport-illustration-pixmac-illustration-77354339.jpg>

## ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

### Aktívny odpočinok

#### 1. Do vety správne doplň.

Za aktívny odpočinok sa najčastejšie pokladá \_\_\_\_\_.

- a/ čítanie novín a časopisov
- b/ pozeranie televízie
- c/ telesná práca a telesné cvičenie.

#### 2. Doplň samohlásky, dvojhlásky a dozvieš sa odporúčané spôsoby aktívneho odpočinku.

1	2	3	4	5	6	7
A	Á	I	IE	Y	O	U



PL \_\_\_ V \_\_\_ N \_\_\_  
2      1      4

V \_\_\_ CH \_\_\_ DZK \_\_\_  
5      2      5

B \_\_\_ C \_\_\_ KL \_\_\_ V \_\_\_ N \_\_\_  
3      5      6      1      4

F \_\_\_ TB \_\_\_ L  
7      1

#### 3. Čo znamená výraz *pasívny odpočinok*?

- a/ spánok
- b/ ľahké cvičenie
- c/ rýchla chôdza.

#### 4. Ako najradšej oddychuješ?

---



---

Obrázok: [https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQkkGEGHixld4NMTmRtkFRueu8XvUwUFipMu\\_eXgIsWNZHri4vy](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQkkGEGHixld4NMTmRtkFRueu8XvUwUFipMu_eXgIsWNZHri4vy)



**ŠPORTOVÉ ČINNOSTI V PRÍRODE****Chôdza**

1. Do slov doplň správne samohlásky, dvojhlásky a slová doplň do vety.

1	2	3	4	5
A	IE	IU	Í	O

ZDR \_\_\_ V \_\_\_  
1 2

K \_\_\_ ND \_\_\_ C \_\_\_  
5 4 3

L \_\_\_ N \_\_\_

M \_\_\_ Z \_\_\_ G

Chôdza je ideálna pohybová aktivita, vďaka ktorej si môžeme utužiť \_\_\_\_\_ , zlepšiť \_\_\_\_\_ , vylepšiť \_\_\_\_\_ a prečistiť \_\_\_\_\_ .

2. Opíš správnu techniku chôdze.

---



---



---

3. Usporiadaj slová a poskladaj príslovie.

ZDRAVIA

A

NEMÁME

PRIATEĽOV

DOSTĚ

NIKDY

Obrázok: <https://encrypted->

[tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR4IJNf3GuH1MyTlyXyFT4GOcGMOda\\_mWHh5MwcWbL8OibM0hovXg](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR4IJNf3GuH1MyTlyXyFT4GOcGMOda_mWHh5MwcWbL8OibM0hovXg)