

## Odvážní kadeti,

minulý týden jste nám dokázali, že jste umělecky založení a máte talent. Tento týden se zaměříte především na sledování sebe sama, čeká vás totiž **Výzva zdravého životního stylu**. Pro lepší přehled sledovaných činností si vytiskněte deník, který jsme vám zaslali v příloze. Svě odpovědi nám zašlete do **neděle 9.5.**

1. Každý den bys měl vypít aspoň 2 l tekutin. Vypiješ toho tolik? Každý den si zapiš do deníku všechny nápoje, které jsi vypil. Večer si přepočítej jejich celkové množství na litry. Př. 5x sklenička vody = 1 l vody. **(10b)**
2. Zjisti u 5 potravin (skauti aspoň u 10) místo původu, jejich energetickou hodnotu, množství tuků, cukrů, vlákniny, bílkoviny a soli a zapiš si nalezené údaje do deníku. Která z vybraných potravin je podle tebe nejzdravější? **(10b)**
3. Relaxovat je důležité, proto si vyzkoušej některou z relaxačních technik např. protřepání celého těla (začni klepat postupně pravou rukou, pak levou rukou, pravou nohou, levou nohou, zadečkem a nakonec celým tělem), prohřátí svalů (lehni si na záda a zavři oči. Představ si, že jsi na pláži a že ti svítí sluníčko na tvé prsty u nohou, holeň, lýtko, koleno, stehno... a jak teplo postupně pokračuje až k tvým vlasům. U každé části těla se zastav a pokus se dané svaly uvolnit) nebo si najdi nějakou vlastní techniku. Můžeš poprosit někoho dospělého, aby ti pomohl. **(5b)**
4. K zdravého životního stylu patří i dobrá nálada. Člověk, když je šťastný, tak si často zpívá. Jaké 3 písničky zpíváš rád ty? **(5b)**
5. Děti by měly za den naspat 9-11 hod. Splňuješ tuto normu? Každý den si do deníku zapiš v kolik jsi šel spát a v kolik jsi vstával. Následně si spočítej, kolik hodin za noc jsi celkově spal. **(10b)**
6. Připrav pro rodinu zdravou večeři. **(10b)**
7. Víš kolik litrů vody spotřebuješ za jeden den? Do výpočtu zahrň splachování WC, osobní hygienu (mytí rukou, koupání), mytí nádobí, vaření, praní a úklid a pití. **(5b)**
8. Které dvě věci ze seznamu nepatří do dané popelnice? **(5b)**



### PLAST

PET lahev

kelímek od jogurtu

polystyren

guma

houbička na mytí



### PAPÍR

Přibináček

plato od vajec

noviny

pap. krabice

krabice od pizzy



### SKLO

lahev od piva

sklenice od medu

zrcadlo

tabulové skol

porcelán



### KARTON

krabice od džusu

obálky

krabice od mléka

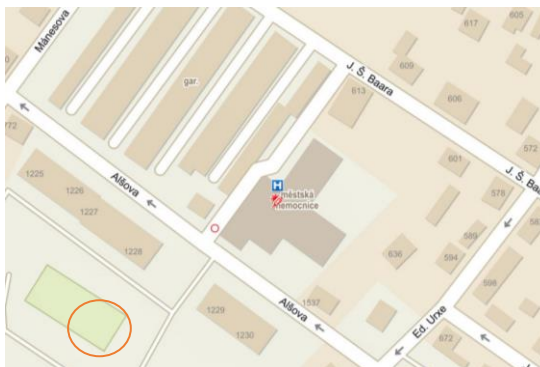
žárovka

krabice od kefiru

9. Navštiv všechna místa z obrázků a dolož svou návštěvu fotografií. (za každé místo **2b = 16b**)



A)



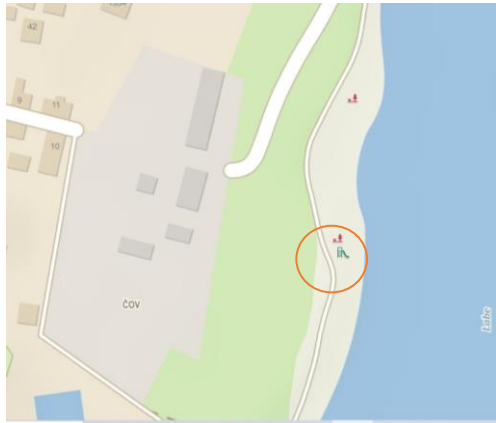
B)



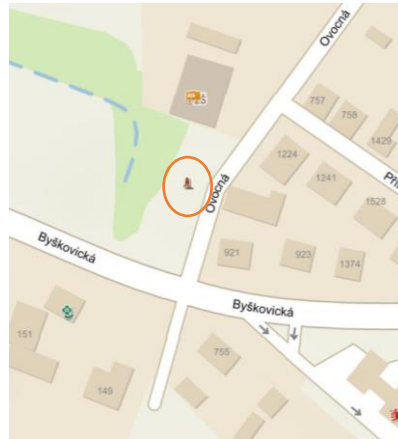
C)



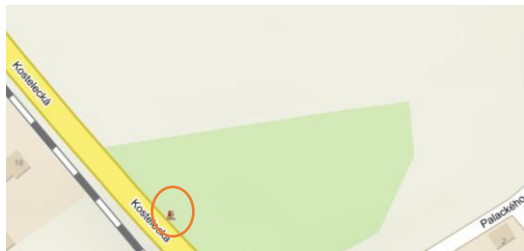
D)



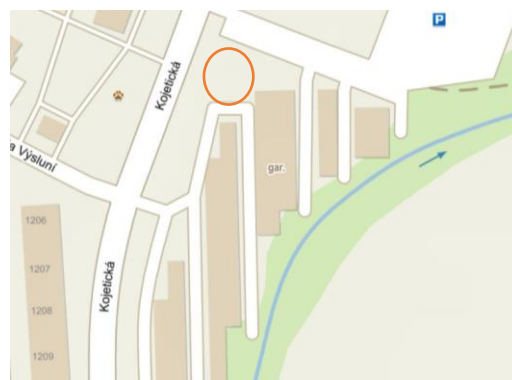
E)



F)



G)



H)

Přejeme hodně zdaru v plnění úkolů.

**Taury Terraform Company (TTC)**