Stebri zdravega življenja.

1. Kako si predstavljate posamezne stebre zdravega življenja (glej spodnjo shemo)? Opišite posamezne enote in jih razložite.

_____

_____

_____

_____

_____

Kako doseči ravnotežje (s čim)?

a. V spletni brskalnik vpišite besedno zvezo »zdravo življenje« in izpišite pet prvih zadetkov (besedilno gradivo) ter jih razložite.

_____

_____

Preverite še zadetke v polju »slike« za poizvedbo »zdravo življenje«. Ali so kakšne podobnosti, razlike? Razložite.

_____

_____

_____

2. Ali poznate tudi katere alternativne dejavnosti (metode) za izboljšanje dobrega počutja? Katere?

_____

_____

3. Šport je eden od pomembnejših dejavnikov, ki vpliva na dobro počutje posameznika. Poimenujte in razvrstite posamezne športne dejavnosti glede na čas izvajanja (zimski, poletni).

Vir: http://7428.net/category/free-icon/page/2

Zimske športne dejavnosti		Celoletne športne dejavnosti		Poletne športne dejavnosti