



3.4.2. Otázky

Zdravý životný štýl

1. Čo podľa vás znamená zdravý životný štýl?
 - fyzické zdravie (výživa, cvičenie)
 - fyzické a duševné zdravie (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha)
 - fyzické, duševné, duševné zdravie (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha, myslenie)
 - fyzická, duševná, duševná a sociálna pohoda (výživa, cvičenie, emocionálna rovnováha, myslenie, medziľudské vzťahy)?
2. Čo pre vás znamená zdravie? Uvedte 1-2 príklady.
3. Aké zručnosti sú potrebné na vytvorenie zdravého životného štýlu?
4. Aké faktory môžu poškodiť zdravie? Uvedte 5 príkladov.
5. Čo v súčasnosti robíte pre udržanie svojho duševného a fyzického zdravia?
6. Čo by ste chceli urobiť v nasledujúcich 6 mesiacoch?