**Praktická úloha s videoukázkou - řešení**

**Sport a výživa**

**Metodické doporučení:**

* žáci si pročtou níže uvedený text vycházející z videoukázky a soustředí se na nevyplněná (v našem případě zvýrazněná) místa
* poté shlédněte níže uvedenou videoukázku (hypertextový odkaz) a nechejte žáky text doplnit. Videoukázku můžete opakovat, dokud nemají žáci vyplněný text zcela
* po vyplnění žáci ústně reprodukují poznatky, které si zapamatovali.

<https://www.youtube.com/watch?v=gKYBVRemgv0>

Nejlepší ukázkou toho, co je přirozené, jsou děti. Čím jsme ale starší, tím pohybu ubývá.

Důvody pro pohyb:

* pozitivně ovlivňuje naši mysl
* zlepšuje srdeční funkci
* snižuje hladinu cholesterolu
* pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost
* múže pomoci zlepšit kvalitu spánku a paměti

Nejpřirozenějším pohybem je chůze, denně bychom měli ujít asi 10 000 kroků, což je asi 7 km.

Motivovat k pohybu nás mohou nejen vize lepšího zdraví, ale také různé aplikace v mobilu, které umí spočítat ušlé kroky, změřit dobu chůze, rychlost pohybu, trasu v mapě, spočítat kilometry, ale orientačně i spálené kalorie.

V práci máme alespoň jednou za hodinu vstát a protáhnout se.

Doporučuje se hýbat pravidelně, alespoň 5x týdně po dobu 30 minut

Nejvhodnější doba na cvičení je individuální, podle toho, jak to komu vyhovuje.

Se sportem souvisí i strava a pitný režim, doplňovat tekutiny po menších dávkách, stačí nám k tomu obyčejná voda.

Pokud chceme ráno cvičit, je vhodné se nasnídat – zejména komplexní sacharidy a méně jednoduchých cukrů, např. banán a ovesná sušenka nebo zvolíme tekutou alternativu jako je smoothie nebo sklenice džusu.

Odpolední svačina má být lehká, dobře stravitelná, složená zejména z komplexních sacharidů, ale ti hubnoucí s nižší energetickou hodnotou

Kvalitní večeře se skládá z komplexních sacharidů, kvalitních bílkovin, tuků a zeleniny, např. kousek pečené ryby, vařený brambor a zeleninový salát doplněný kvalitním olejem.