

**Supeer! Sme vo finále, 6 týždňov sme sa spoločne venovali** nášmu zdraviu a zdravému životnému štýlu. Zdravo sme sa stravovali, cvičili, pestovali bylinky, skúšali nové recepty, „pohodičkovali“, zabavili sme sa, vytvorili sme si náš plán zdravia a aj si trochu pospali. A je tu záver! Naše úsilie treba osláviť!

### Pripravte si doma zdravú party aj s programom

- 1) Pozvite rodinu, kamošov a kamošky. Samozrejme, ak nejde o rodinu, tak iba online (cez počítač).
- 2) Pripravte si zdravé občerstvenie, dobroty a zdravé nápoje.
- 3) Na párty by nemala chýbať hudba, ktorú máte najradšej. No, pozor dbajte na vkus všetkých zúčastnených.
- 3) Zacvičte si, alebo zatancujte, môžete si spraviť aj cvičenie online, alebo zapojte členov rodiny.
- 4) Usporiadajte krátky rodinný (kamarátsky) kvíz. Kvíz nájdete nižšie. Veríme, že sa zabavíte a aj niečo dozviete.  
Správne riešenie zverejníme v záverečnom článku o výzve.
- 5) A na záver. Každý si na papierik napíšete/nakreslite svoju vlastnú výzvu pre zdravie - čo by ste chceli dosiahnuť za ďalších 6 týždňov (naučiť sa zdravý recept, zlepšiť kondičku, viac papať ovocie/zeleninu, nejesť neskoro, zabehnúť....km.  
Budeme radi, ak sa s nami o svoje výzvy a ich plnenie podelíte. Svoju výzvu si odložte, nalepte na chladničku, nástenku ..... a za 6 týždňov ju vyhodnotte. Môžete nám aj napísať, ako sa vám ju podarilo splniť.

### ÚLOHA PRE VŠETKÝCH

Máme tu záver a táto finálová úloha je pre všetkých. Pripravte si oslavu zdravia. Svoj deň môžete spestriť aj ďalšími aktivitami, súťažami, ktoré sme už mali. Malí šikovníci a šikovničky, ktorí nakreslili krásne obrázky. Môžu usporiadať výstavku zdravia.

Pri kvíze si určite kvíz majstra, ktorý bude zadávať otázky. V kvíze môžete súťažiť každý/á za seba, alebo v tímoch. Mladšie deti môžu súťažiť v tíme s rodičom, o otázkach z kvízu sa môžete aj porozprávať.

Môžete si spraviť aj online tím s kamoškami/ďalšími rodinami

### ČO SO SPLNENOU ÚLOHOU?

Pošlite nám ako ste sa zabavili na párty, kto vyhral a môžete aj odpovede na kvíz.

Všetky úlohy čakáme do 1. 5. na: [sutaze@do-fenix.sk](mailto:sutaze@do-fenix.sk)

Potom bude súťaž ukončená a vyhlásime víťazov.



# ? Mini kvíz

1

Po zime nám chýba najviac vitamín D, ktorý je dôležitý pre naše zdravie, odolnosť, zúbky, náladu.

- A) Získame ho jedením červeného ovocia.
- B) Získame ho jedením kapusty.
- C) Získame ho na slniečku.

2

Keď sa stretne s kamošmi a pozdravíme sa len vzájomným ťuknutím pästí namiesto podania rúk má to vplyv na prenos baktérií?

- A) Podaním rúk sa prenáša o 40% viac baktérií ako ťuknutím.
- B) Je to jedno, baktérie sa prenášajú rovnako.
- C) Neprenášajú sa žiadne baktérie.

3

Spoznáš túto bylinku? Patrí do slaných jedál, osviežuje dych, má výraznú chuť a je najviac konzumovanou bylinkou.

- A) Pažitka
- B) Petržlenová vňat'
- C) Mäta

4

Ktorú zeleninu môžeš použiť, keď chceš niečo zafarbiť na fialovo?

- A) Mrkvu
- B) Paradajku
- C) Cviklu

5

Banány nám dodávajú energiu, sú takou prvou pomocou, napr. na túre. Ako vlastné rastu?

- A) Banány rastú na vysokých stromoch bez kvetov.
- B) Banány rastú na rastlinách s veľkými listami a ružovými kvetmi a sú to bobule.
- C) Banány rastú pod zemou.

# Mini kvíz

6

Náš ľudský mozog je taký náš počítač, pamätá si toho teda fakt dost. Kolko pachov/vôní si vie zapamätat?

- A) 50 000      B) 10 000      C) 80 000

7

O dôležitosti spánku sme sa už bavili. Spinkat'treba je to zdravé. Kolko rokov približne prespíme?

- A) 15 rokov      B) 40 rokov      C) 22 rokov

8

Športovanie je tiež pre naše zdravie dôležité. Beháme, skáčeme, vydávame teplo?

- A) Nie, iba sa dobre spotíme.  
B) Trošku sa zahrejeme.  
C) Vydáme toľko tepla, že by sme zohriali pohár vody.

9

Hapčiii! No, na zdravie! Akú rýchlosť môže mať kýchnutie.

- A) Žiadnu  
B) Rýchlosť ako niektoré vlaky  
C) Rýchlosť bicykla

10

Kto má na jazyku viac chuťových pohárikov ?

- A) Dieťa preto je niekedy ťažké oblúbiť si niektoré jedlá.  
B) Dospelák a preto mu chutí viac jedál.  
C) Majú rovnako.