

# Výchova ke zdraví

## 6. třída

**/18.5.2020 – 22.5.2020/**

Všechny vás zdravím,

musím a chci pochválit z minulého týdne Vás, co jste se úžasně poprali s domácím úkolem. Ještě jednou všem, co mi zaslali fotku opravdu moc děkuji – JSTE PROSTĚ ÚŽASNÍ!!!! Někteří mě také inspirovali a vyžádala jsem si od nich recept. Ještě jednou díky.

Druhou věcí byl test KAHOOT! Vznikli nám při něm trochu technické problémy, ale ty visely někde ve spojení – takže ti, co se mi omluvili, že jim to nejde a komunikovali se mnou, tak moc chválím. Nelze vždy techniku přemoci, ale my jsme se mezi sebou dohodli. Vám, co jste se drželi instrukcí a správně jste se přihlásili a test vyplnili moc děkuji.

Ale bohužel se opět našli mezi vámi tací, kteří se přihlásili několikrát bez toho, aby mě o tom informovali, nebo se opět přihlásili úplně jinak, než pod svým příjmením. Nerozumím tomu, že máte někteří opravdu problém v šesté třídě dodržet pár stanovených pravidel pro spuštění a vyplnění testu. Věřte, že mi to přidělává mnohem více práce, než si možná myslíte.

Tento týden opět budeme pokračovat ve zdravém způsobu života. Přejdeme ale k další kapitole, která je součástí zdravého způsobu života a **to sportu**. Prozatím nemáte žádný studijní materiál. Vaším úkolem je **vést si od pondělí do čtvrtku, popř. pátku do 12:00 záznamy o činnostech, při kterých můžete pálit své získané kalorie z denního příjmu**. A nezapomeňte, že se nemusí jednat přímo o nějaký sport (i chůze je považována za sport). A s další náповědou, co vše si můžete zapsat do záznamů vám napomůže tabulku níže. **O zaslání prosím nejpozději v průběhu pátku 22.5.2020.**

Opět se opakuji, ale pokud něčemu nebudete rozumět, klidně mi zavolejte (777/189091) nebo napište email nebo na messenger.

Fotky vámi nachystaného pokrmu vyfoťte a pošlete **na messenger** nebo na email [brakonvap@skolazh.cz](mailto:brakonvap@skolazh.cz)

Hezký týden P.B.

Běžné	< 65kg	65-75kg	75-85kg	85-95kg	95-105kg	>105kg
<b>Chůze po rovině - 4km/h</b>	205 kcal 858 kJ	239 kcal 1000 kJ	275 kcal 1151 kJ	308 kcal 1289 kJ	344 kcal 1440 kJ	377 kcal 1578 kJ
<b>Chůze po rovině - 5km/h</b>	248 kcal 1038 kJ	289 kcal 1210 kJ	332 kcal 1390 kJ	373 kcal 1561 kJ	416 kcal 1741 kJ	456 kcal 1909 kJ
<b>Chůze po rovině - 6km/h</b>	325 kcal 1360 kJ	380 kcal 1591 kJ	435 kcal 1821 kJ	490 kcal 2051 kJ	545 kcal 2281 kJ	597 kcal 2499 kJ
<b>Hra na běžné hudební nástroje</b>	150 kcal 628 kJ	174 kcal 728 kJ	201 kcal 841 kJ	225 kcal 942 kJ	251 kcal 1051 kJ	275 kcal 1151 kJ
<b>Nakupování</b>	249 kcal 1042 kJ	288 kcal 1206 kJ	326 kcal 1365 kJ	364 kcal 1524 kJ	403 kcal 1687 kJ	460 kcal 1926 kJ
<b>Sezení, TV, telefonování,...</b>	86 kcal 360 kJ	100 kcal 419 kJ	115 kcal 481 kJ	129 kcal 540 kJ	143 kcal 599 kJ	158 kcal 661 kJ

Domácí práce	< 65kg	65-75kg	75-85kg	85-95kg	95-105kg	>105kg
<b>Běžný úklid, kuchyňské práce</b>	150 kcal 628 kJ	174 kcal 728 kJ	201 kcal 841 kJ	225 kcal 942 kJ	251 kcal 1051 kJ	275 kcal 1151 kJ
<b>Drhnutí podlahy, drátkování,...</b>	325 kcal 1360 kJ	380 kcal 1591 kJ	435 kcal 1821 kJ	490 kcal 2051 kJ	545 kcal 2281 kJ	597 kcal 2499 kJ
<b>Luxování</b>	237 kcal 992 kJ	274 kcal 1147 kJ	311 kcal 1302 kJ	347 kcal 1453 kJ	284 kcal 1189 kJ	439 kcal 1838 kJ
<b>Mytí nádobí</b>	152 kcal 636 kJ	175 kcal 733 kJ	198 kcal 829 kJ	222 kcal 929 kJ	246 kcal 1030 kJ	281 kcal 1176 kJ
<b>Péče o dítě (zvedání, koupání...)</b>	179 kcal 749 kJ	210 kcal 879 kJ	239 kcal 1000 kJ	270 kcal 1130 kJ	301 kcal 1260 kJ	330 kcal 1381 kJ
<b>Stěhování nábytku</b>	361 kcal 1511 kJ	420 kcal 1758 kJ	480 kcal 2009 kJ	540 kcal 2260 kJ	602 kcal 2520 kJ	662 kcal 2771 kJ
<b>Údržbářské práce (malování...)</b>	265 kcal 1109 kJ	310 kcal 1298 kJ	353 kcal 1478 kJ	399 kcal 1670 kJ	444 kcal 1859 kJ	487 kcal 2039 kJ
<b>Vaření</b>	152 kcal 636 kJ	175 kcal 733 kJ	198 kcal 829 kJ	222 kcal 929 kJ	245 kcal 1026 kJ	280 kcal 1172 kJ
<b>Velký úklid (klepání kobereců,...</b>	239 kcal 1000 kJ	279 kcal 1168 kJ	320 kcal 1340 kJ	361 kcal 1511 kJ	401 kcal 1679 kJ	439 kcal 1838 kJ
<b>Žehlení</b>	136 kcal 569 kJ	160 kcal 670 kJ	182 kcal 762 kJ	205 kcal 858 kJ	229 kcal 959 kJ	251 kcal 1051 kJ

Práce na zahradě	< 65kg	65-75kg	75-85kg	85-95kg	95-105kg	>105kg
<b>Hrabání</b>	<b>258 kcal</b> 1080 kJ	<b>301 kcal</b> 1260 kJ	<b>344 kcal</b> 1440 kJ	<b>387 kcal</b> 1620 kJ	<b>430 kcal</b> 1800 kJ	<b>473 kcal</b> 1980 kJ
<b>Sekání trávy - ruční</b>	<b>325 kcal</b> 1360 kJ	<b>380 kcal</b> 1591 kJ	<b>435 kcal</b> 1821 kJ	<b>490 kcal</b> 2051 kJ	<b>545 kcal</b> 2281 kJ	<b>597 kcal</b> 2499 kJ
<b>Sekání trávy - sekačkou (bez...)</b>	<b>265 kcal</b> 1109 kJ	<b>310 kcal</b> 1298 kJ	<b>353 kcal</b> 1478 kJ	<b>399 kcal</b> 1670 kJ	<b>444 kcal</b> 1859 kJ	<b>487 kcal</b> 2039 kJ
<b>Stříhání stromů, keřů</b>	<b>210 kcal</b> 879 kJ	<b>244 kcal</b> 1021 kJ	<b>279 kcal</b> 1168 kJ	<b>315 kcal</b> 1319 kJ	<b>351 kcal</b> 1469 kJ	<b>385 kcal</b> 1612 kJ
<b>Zahradničení obecně</b>	<b>239 kcal</b> 1000 kJ	<b>279 kcal</b> 1168 kJ	<b>320 kcal</b> 1340 kJ	<b>361 kcal</b> 1511 kJ	<b>401 kcal</b> 1679 kJ	<b>439 kcal</b> 1838 kJ
<b>Zalévání hadicí</b>	<b>103 kcal</b> 431 kJ	<b>119 kcal</b> 498 kJ	<b>136 kcal</b> 569 kJ	<b>153 kcal</b> 640 kJ	<b>172 kcal</b> 720 kJ	<b>189 kcal</b> 791 kJ

Pohybové aktivity	< 65kg	65-75kg	75-85kg	85-95kg	95-105kg	>105kg
<b>Aerobik intenzivní</b>	<b>480 kcal</b> 2009 kJ	<b>561 kcal</b> 2348 kJ	<b>640 kcal</b> 2679 kJ	<b>721 kcal</b> 3018 kJ	<b>803 kcal</b> 3361 kJ	<b>881 kcal</b> 3688 kJ
<b>Aerobik lehčí</b>	<b>248 kcal</b> 1038 kJ	<b>289 kcal</b> 1210 kJ	<b>332 kcal</b> 1390 kJ	<b>373 kcal</b> 1561 kJ	<b>416 kcal</b> 1741 kJ	<b>456 kcal</b> 1909 kJ
<b>Běh 9km/h</b>	<b>480 kcal</b> 2009 kJ	<b>561 kcal</b> 2348 kJ	<b>640 kcal</b> 2679 kJ	<b>721 kcal</b> 3018 kJ	<b>803 kcal</b> 3361 kJ	<b>881 kcal</b> 3688 kJ
<b>Chůze v horách</b>	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>490 kcal</b> 2051 kJ	<b>561 kcal</b> 2348 kJ	<b>631 kcal</b> 2641 kJ	<b>702 kcal</b> 2939 kJ	<b>771 kcal</b> 3227 kJ
<b>Chůze v terénu</b>	<b>361 kcal</b> 1511 kJ	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>480 kcal</b> 2009 kJ	<b>540 kcal</b> 2260 kJ	<b>602 kcal</b> 2520 kJ	<b>662 kcal</b> 2771 kJ
<b>Domácí cvičení, cvičení zad</b>	<b>248 kcal</b> 1038 kJ	<b>289 kcal</b> 1210 kJ	<b>332 kcal</b> 1390 kJ	<b>373 kcal</b> 1561 kJ	<b>416 kcal</b> 1741 kJ	<b>456 kcal</b> 1909 kJ
<b>Jízda na kole 16km/h</b>	<b>361 kcal</b> 1511 kJ	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>480 kcal</b> 2009 kJ	<b>540 kcal</b> 2260 kJ	<b>602 kcal</b> 2520 kJ	<b>662 kcal</b> 2771 kJ
<b>Jízda na koni</b>	<b>163 kcal</b> 682 kJ	<b>189 kcal</b> 791 kJ	<b>214 kcal</b> 896 kJ	<b>239 kcal</b> 1000 kJ	<b>264 kcal</b> 1105 kJ	<b>302 kcal</b> 1264 kJ
<b>Jízda na rotopedu - lehká ...</b>	<b>179 kcal</b> 749 kJ	<b>210 kcal</b> 879 kJ	<b>239 kcal</b> 1000 kJ	<b>270 kcal</b> 1130 kJ	<b>301 kcal</b> 1260 kJ	<b>330 kcal</b> 1381 kJ
<b>Jízda na rotopedu - těžká ...</b>	<b>325 kcal</b> 1360 kJ	<b>380 kcal</b> 1591 kJ	<b>435 kcal</b> 1821 kJ	<b>490 kcal</b> 2051 kJ	<b>545 kcal</b> 2281 kJ	<b>597 kcal</b> 2499 kJ
<b>Joga</b>	<b>241 kcal</b> 1009 kJ	<b>279 kcal</b> 1168 kJ	<b>316 kcal</b> 1323 kJ	<b>353 kcal</b> 1478 kJ	<b>390 kcal</b> 1633 kJ	<b>446 kcal</b> 1867 kJ
<b>Jogging</b>	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>490 kcal</b> 2051 kJ	<b>561 kcal</b> 2348 kJ	<b>631 kcal</b> 2641 kJ	<b>702 kcal</b> 2939 kJ	<b>771 kcal</b> 3227 kJ
<b>Kruhový trénink posilovna</b>	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>490 kcal</b> 2051 kJ	<b>561 kcal</b> 2348 kJ	<b>631 kcal</b> 2641 kJ	<b>702 kcal</b> 2939 kJ	<b>771 kcal</b> 3227 kJ
<b>Strečing, jóga</b>	<b>146 kcal</b> 611 kJ	<b>170 kcal</b> 712 kJ	<b>193 kcal</b> 808 kJ	<b>217 kcal</b> 908 kJ	<b>244 kcal</b> 1021 kJ	<b>268 kcal</b> 1122 kJ
<b>Tanec aerobní (středně těžký)</b>	<b>361 kcal</b> 1511 kJ	<b>420 kcal</b> 1758 kJ	<b>480 kcal</b> 2009 kJ	<b>540 kcal</b> 2260 kJ	<b>602 kcal</b> 2520 kJ	<b>662 kcal</b> 2771 kJ
<b>Tanec společenský (pomalý)</b>	<b>179 kcal</b> 749 kJ	<b>210 kcal</b> 879 kJ	<b>239 kcal</b> 1000 kJ	<b>270 kcal</b> 1130 kJ	<b>301 kcal</b> 1260 kJ	<b>330 kcal</b> 1381 kJ