




Názov a kód projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2 / 312011ACM2	Názov pedagogického klubu
Pracovný list	Zdravý životný štýl a starostlivosť o zdravie. Healthy lifestyle and taking care of patients' health	Klub jazykových zručností
Charakteristika	Správna výživa – podporuje správnu funkciu organizmu a zdravia Nesprávna výživa - rizikový faktor vzniku chorôb Proper diet helps the human body to work properly and stay healthy. Improper diet is an important factor in developing an illness.	

 Kľúčové slová	Key words
výživa / živiny	nutrition / nutrients
strava	a diet / food
bielkoviny, tuky, sacharidy	proteins, fats, carbohydrates
minerálne látky, stopové prvky	minerals, trace elements
vitamíny, voda	vitamins, water
vhodné / nevhodné potraviny	healthy / unhealthy foods
ovocie, zelenina	fruit, vegetables
vláknina	fiber
pozitívne myslenie a žiadny stres	positive thinking and no stress
preventívne prehliadky	preventive check-ups
zdravý pohyb a oddych	physical exercise and rest

 Pomôcky	Equipment
Edukačný materiál o zdravom životnom štýle	Learning material on healthy lifestyle
Edukačný materiál o vhodných potravinách	Learning material on healthy foods
Edukačný materiál o nevhodných potravinách	Learning material on unhealthy foods

 Pracovný postup - Procedure
Informovanie o postupe edukácie – Inform the patient about what you are going to say
Poskytnutie dôležitých informácií o zdravej strave – Give the patient important information about healthy eating

Poskytnutie dôležitých informácií o zásadách správnej výživy – Inform about the important principles of a healthy diet	
Poskytnutie dôležitých informácií o zdravom životnom štýle a o starostlivosti o zdravie – Inform about the healthy lifestyle and taking care of our health	
Rozhovor	Conversation
ZA: Dobrý deň, pani Veľká.	HA: Good morning, Mrs. Velka.
P: Dobrý deň.	P: Good morning.
ZA: Dnes by som Vám rád/a, povedal/a o zásadách správnej výživy, ktoré sú dôležité pre Vaše zdravie. V strave majú byť sacharidy, tuky, minerálne látky ako sodík, železo, zinok, vápnik, tiež stopové prvky ako flór, vitamíny ADEK, B, C a tiež voda.	HA: Today I would like to tell you about the principles of healthy eating, which are important for your health. In the diet there should be carbohydrates, fats and minerals such as sodium, zinc, calcium, and trace elements such as fluorine, vitamins A, D, E, K, B, C and water.
ZA: Za deň by ste mali prijať 1500-2000 ml tekutín (minerálky, bylinkové čaje, ovocné šťavy, čistú vodu)	HA: Every day you should drink 1500 to 2000 millilitres of liquids such as mineral water, herbal tea, fruit juice or pure water.
P: Ktoré potraviny obsahujú <u>bielkoviny</u> ?	P: What food contains <u>proteins</u> ?
ZA: Nachádzajú sa hlavne v mäse, rybách, mlieku, vajciach, obilninách, strukovinách.	HA: They are mainly in meat, fish, milk, eggs, cereals and legumes.
ZA: Sacharidy sú hlavne v zemiakoch, ovocí, cestovinách, mede, ryži. <u>Vláknina</u> je v ovocí, zelenine, obilninách, strukovinách. Zlepšuje trávenie, a je proti zápche ochoreniach srdca a ciev. <u>Tuky</u> sú v mäse, masle, oleji, mlieku, rybách, orechoch.	HA: <u>Carbohydrates</u> are mostly found in potatoes, fruit, pasta, honey and rice. <u>Fibre</u> is found in fruit, vegetables, cereals and legumes. It improves digestion and prevents constipation, heart and vascular diseases. <u>Fats</u> are found in meat, butter, oil, milk, fish and nuts.
ZA: Zhrňme si teda zásady zdravého životného štýlu	HA: Well, let's sum up the principles of a healthy lifestyle

<ul style="list-style-type: none">- prijímať všetky živiny B,C,T- pestrá strava- nie vyprážané, údené,- dostatok tekutín, vlákniny, ovocia, zeleniny- obmedziť tuky, cukry, soľ, alkohol- dostatok pohybu- čas pre seba (šport, prechádzky, čítanie, ručné práce)- preventívne prehliadky minimálne 1x ročne (tlak krvi, cholesterol, cukor v krvi)	<ul style="list-style-type: none">- get/take all the nutrients- varied diet- do not eat fried and smoked food- enough liquids, fibre, fruit and vegetables- reduce fats, carbohydrates, salt and alcohol- enough physical exercise- take some time for yourself (do sport, go for walks, read, take up creative hobbies)- preventive check-ups at least once a year (blood pressure, cholesterol, blood sugar level)
ZA: Pani Veľká, ďakujem Vám za pozornosť.	HA: Mrs Velka, thank you for your attention.
P: Ďakujem za užitočné informácie. Dovoďenia.	P: Thank you for useful information. Good-bye.




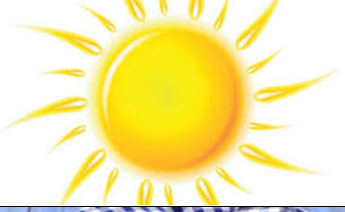


Pracovné úlohy - Tasks



1.	Inform the patient about healthy and unhealthy food.	
	4. healthy food	4. unhealthy food

2.	Are these statements true or false?	
	The patient gets dehydrated when they don't drink enough.	True / False
	When you drink little, it causes headaches, loss of appetite, constipation and intense heart beating	True / False
	A healthy lifestyle also includes taking some time for yourself (sport, reading, walks)	True / False
	A healthy lifestyle also means that you eat enough sweets	True / False

3.	Do you know a learning material on a healthy diet (a book or magazine)? Write its name.

4.		Match the pictures to the words	
A			SUGARS
B			FIBER
C			FATS
D			PROTEINS
E			VITAMIN D
F			IRON