

Učivo od 25 do 29.5.2020

Napísať a naučiť sa poznámky, pozrieť si prezentáciu

## **STAROSTLIVOSŤ O NERVOVÚ SÚSTAVU**

1. Striedanie práce: **fyzickej a duševnej.**
2. Správny režim dňa: **striedanie práce a oddychu.**
3. Vyhnúť sa **stresom.**
4. Chrániť sa pred **únavou, vyčerpaním a preťažením.**

### **Priaznivé vplyvy na nervovú sústavu:**

- dobré medziľudské vzťahy
- pozitívne myslenie
- pobyt v prírode
- prostredie