Vaja 5.4. Kviz o spremembah, ki se zgodijo zaradi staranja

To je skupina individualnih vaj. V nadaljevanju boš našel 4 vprašanja, ki jih boš zastavil AAWID. V kolikor bo odgovor pravilen, so dosegli 1 točko.

1. Kaj bi George moral narediti, da bi se izognil telesnim težavam in bolečini v mišicah?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Sedeti na kavču in ves dan gledati televizijo.**  |
|  | **B** | **Vsakodnevno hoditi in telovaditi oz. biti telesno aktiven.**  |
|  | **C** | **Ležati v postelji.**  |

1. Kateri tip hrane bi George moral jesti vsakodnevno, da bi bil zdrav in poln energije?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Čokolada in industrijsko pecivo.**  |
|  | **B** | **Pica in procesirana/predelana hrana.**  |
|  | **C** | **Zelenjava, sadje,** **ribe ...** |

1. Zakaj mora George jemati zdravila in so le-ta pomembna za njegovo zdravje?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Izogniti se bolečinam in težavam z zdravjem v prihodnosti.** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\signals-962665_1920.jpg | **B** | **Ker je prisiljen v to dejanje.** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\porcelain-plate-1227008_1920.jpg | **C** | **Ker na ta način ne bo več zmožen jesti.**  |

1. Kaj bi George moral narediti, da se izogne srčnim, pljučnim ali trebušnim težavam?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Piti alkohol in kaditi.**  |
|  | **B** | **Ne biti telesno aktiven.**  |
|  | **C** | **Jesti zdravo in telovaditi vsak dan.**  |