

## Výstupný kontrolný diktát 7 ročník

Dnes sa veľa hovorí o zdraví. O cvičení, o zdravej výžive, o udržiavaní kondície. Lenže rozprávanie nám nepomôže. Musíme priložiť ruku k dielu, ak chceme, aby sme boli fit. Najskôr sa pozrime na náš jedálny lístok. Obsahuje dosť vitamínov, minerálov alebo je plný cukru a nezdravých tukov? Veľký vplyv na náš fyzický aj psychický stav má aj pohyb. Pravidelné cvičenie znižuje riziko obezity, ovplyvňuje činnosť obehovej sústavy a tráviaci systém. Ak nie ste nadšencom zumby, aerobiku, kardio-cvičení, skúste aspoň ľahkú cestnú cyklistiku alebo jogu. Po čase uvidíte výsledok nielen v lepšej kondícii, ale aj v zlepšení vašej nálady.

Táto informácia sa rozšírila ako epidémia. Na budúci víkend sa budú konať cyklistické preteky v našich kopcoch. . O tomto podujatí sa už roky rozpráva len v superlatívoch. Tipujem, že vyhrá Jožo Novák. Trénuje už pár týždňov a diskutuje s organizátormi o náročnosti trate. Sused má nový horský bicykel. On je veľký optimista. Bez tréningu si trúfa prejsť päťdesiat kilometrov v horskom teréne. Ja som skôr pesimista. Viem, že takú trať neprejdem. Budem radšej chystať typické občerstvenie plné vitamínov. Sestra bude pomáhať pri registrácii účastníkov. Možno tam spozná nových sympatických ľudí.

Tejto jari by sme si chceli zlepšiť svoju kondíciu. Sprava vyšli dva autobusy a zabočili doľava. Siedmi známi lyžiari rozdávali na Donovaloch svoje autogramy. Sťažka si vzdychol, lebo si spomenul na život afrických detí. Na tvári sa mi po tvrdom tréningu objavili slzy. Včelí med je zdravý. Vtom sa rozhovorili o zdraví. Štyrikrát vykrikol a zmizol v blízkom kroví. Na belasých motýľích krídlach sa blyšťali kvapky rosy. Sestrini kamaráti sa nasilu usmievali. Na ôsmy deň sa vychystali na cyklotúru do Nízkych Tatier. Bol to sympatický lyrický básnik. Janka je dyslektička.