**AFRIKA**

Druhý největší a nejlidnatější světadíl. Hospodářsky nejchudší světadíl. Světadíl s nejteplejším podnebím. Značnou část tvoří písečné oblasti - pouště (největší je SAHARA). Ve střední části Afriky se nachází tropické deštné lesy. Přechod mezi pouští a deštným lesem tvoří savana – žijí zde lvi, sloni, zebry žirafy. Nejvyšší horou Afriky je KILIMANDŽÁRO.

**ANTARKTIDA**

Nachází se kolem jižního pólu. Nepříznivé přírodní podmínky – polární podnebný pás. Většinu povrchu pokrývá ledovec. Tento světadíl není trvale obydlen.

**AUSTRÁLIE a OCEÁNIE**

Je nejmenší světadíl, ke kterému patří i ostrovy ležící v Tichém oceánu např. Nový Zéland

**CHRÁNÍME SI SVÉ ZDRAVÍ**

Zdraví je stav duševní a tělesné pohody. Zdravotní stav si ovlivňujeme každý sám svým životním stylem. Pravidla zdravého životního stylu:

* pravidelnost (v jídle, pití, spánku, odpočinku, pohybu),
* přijímání rozmanitých druhů potravin v menších porcích,
* dostatečný pohyb,
* dostatek kvalitního spánku (vyvětraná a nehlučná místnost, spát 8 až 10 hodin),
* zařazení chvíle odpočinku (malování, čtení, procházka se psem),
* pozitivní myšlení, dobrá nálada.

Nebezpečné závislosti:

a) návykové látky – drogy (ovlivňují duševní stránku člověka), alkohol (ničí části mozku)

! Odvykání je velmi těžké. Pokud Vám někdo drogu nabídne (dealer) – jasně řekněte „NE“, nevšímat si nabídky, odejít, stále opakovat – nechci.

b) Závislost na herních automatech a počítačových hrách (gamblerství) – jedinec má potřebu bez přestávky hrát PC hry, na automatech (minimální pravděpodobnost výhry)