Žil Robinson zdravě?

(Úvaha)

8. třída

Jan Kurka

Co je to zdravý životní styl? Zdravý životní styl je, když se dostatečně pohybujeme – ale ne ve hrách na počítači, nýbrž v reálném životě. Potom musíme jíst maso a ovoce, jako maso se nepočítá hamburger z „mekáče“. Také musíme být odpočatí, vyspaní a mít dobrou náladu.

A co Robinson? Ten pocházel z anglického městečka Yorku. Měl otce, který chtěl, aby Robinson studoval a potom pracoval v jeho obchodě. Robinson však měl touhu stát se námořníkem. Jednoho dne se dostal na loď, ale ta ztroskotala. Nevzdal se a vydal se na další plavbu. Tehdy ho však zajali piráti a dostal se do otroctví. Odtud utekl s kamarádem Xurym. Potom ale ztroskotal a sám se ocitl na pustém ostrově.

Na ostrově měl jen nůž a nic jiného. Takže si musel poradit sám. Podařilo se mu postupně postavit a vytvořit: ohradu pro kozy, stůl, lopatu, pole, choval kozy. Jedl správně? Jedl hodně ovoce a masa. Měl také hodně pohybu: plaval, chodil po ostrově, také běhal a hlavně stavěl, tedy fyzicky pracoval. Měl dobrý psychický stav? Zpočátku se cítil osamělý, ale pak si našel papouška, psa a zachránil a spřátelil se s indiánem Pátkem.

Podle mne žil Robinson zdravě, protože jedl dobré jídlo, měl dost pohybu a také měl dobrý psychický stav. Myslím, že kdybychom takhle jedli i my, vypadalo by to tu úplně jinak.