Vl:

Venkovské zvyky

* Rok na vesnici byl rozdělen na menší úseky, ty vždy vyvrcholily nějakým svátkem
* Od pondělí do soboty venkované pracovali na polích nebo se starali o dobytek
* Obstarávali dobytek a obdělávali pole
* Neděle byla svátečním dnem
* Hody a posvícení – největší svátek
* Vesničané se na svátky scházeli a bavili se
* Děti chodily na koledu a na pomlázku
* Draní peří – pravidelné setkávání žen v zimě

Práce na poli

* Robota – několik dnů v týdnu práce na polích vrchnosti a dále museli vrchnosti odevzdávat díl z toho, co sami vypěstovali
* Úhorový systém
* Pěstovaly se především obilniny, brambory
* Používaly se pluhy, háky, motyky, srpy

Př:

Zásady zdravé stravy

- Člověk potřebuje ke své výživě potravu rostlinného a živočišného původu.

- Vyvážená strava obsahuje bílkoviny, vitamíny, minerální látky, méně tuků a cukrů

- Dostatečný přísun tekutin

- Jíst méně, ale častěji (doporučuje se 5x denně)