

# Zdraví

Pro své zdraví dělám...



Jím ovoce a zeleninu.



Sportuji.



Myji si ruce.



Pravidelně se **sprchuji**, **otžuji se**.



Dostatečně **spím**.



**Piji** neslazené nápoje.

Jak se staráme o to, abychom byli zdraví – odpověď na otázky, které ti ukazují na obrázcích.

# Nemoc - příznaky



Bolí mne hlava.  
Mám teplotu.



Mám rýmu, smrkám.

Povídej si o tom, když jsi nemocná.

# Nemoc – chování v době nemoci.



Navštívím svého lékaře, lékařku.



Ležím v posteli, užívám léky.

Povídej si , co děláš, když jsi nemocná.

# Co máš jíst, abys byla zdravá.

Sama odpovídej, co je zdravé ( zelenina, ovoce, mléčné výrobky, zdravá strava).

Sama odpovídej, co není zdravé ( salám, bílé pečivo, sladké limonády).

