

PREVENCE ONEMOCNĚNÍ

Prevence - soustava opatření, která mají předcházet nemocem či úrazům.

Abychom si uchovali zdraví a přecházeli nemocem, je důležité:

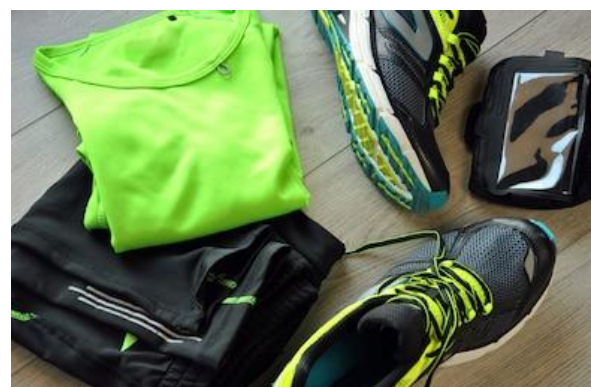
Jíst zdravou a pestrou stravu.

Pít čistou vodu, ovocné a bylinné čaje a minerální vody.



**Dodržovat hygienu.
Smrkat a kýchat do kapesníku.**

Přiměřeně se oblékáme dle počasí. Snažíme se co nejvíce pobývat na čerstvém vzduchu, přiměřeně sportovat.



Vyhýbáme se návykovým látkám (alkohol, cigarety, drogy).

Často doma větráme, vyhýbáme se zakouřeným prostorám a hlučnému prostředí.



Vyhýbáme se nebezpečí, úrazům a infekčnímu prostředí.

Chodíme na preventivní prohlídky, necháváme se preventivně očkovat.



Důležité je také dbát na zdravé vztahy mezi přáteli a rodinou a udržovat si veselou mysl a dobrou náladu.

Splň úkoly:

1. Co znamená slovo PREVENCE?
2. Napiš, jak o své tělo pečuješ během celého dne.

Ráno :

V průběhu dne :

Večer :

3. Napiš k potravinám, zda jsou zdravé nebo nezdravé.



Úkoly splň na pracovní list nebo na papír.

JN – LÉKÁRNIČKA

Lékárnička

- všechny materiál v lékárničce se musí pravidelně kontrolovat a po každém použití doplňovat.
- **v domácnosti** – musí být uložena na suchém místě a mimo dosah dětí.
- **cestovní** – bereme ji s sebou na výlety a dovolenou
- **na pracovišti** – místo uložení bývá označeno

symbolem



Vybavení domácí lékárničky:

- teploměr lékařský v pouzdře
- pinzeta anatomická
- gáza hydrofilní
- Spofaplast rychloobvaz
- obinadlo hydrofilní sterilní
- obinadlo škrťící pryžové 70 cm
- obinadlo hydrofilní sterilní
- vata obvazová skládaná
- nůžky
- Acylpyrin 10 tbl.
- Carbosorb tbl.
- peroxid vodíku 0,3%
- Ophtal nebo borová voda

Splň úkoly:

1. Víš, kde máte doma uloženou lékárničku? Pokud ne, zeptej se rodičů.
2. Doplň písmena do názvu obchodu, ve kterém se kupují léky.

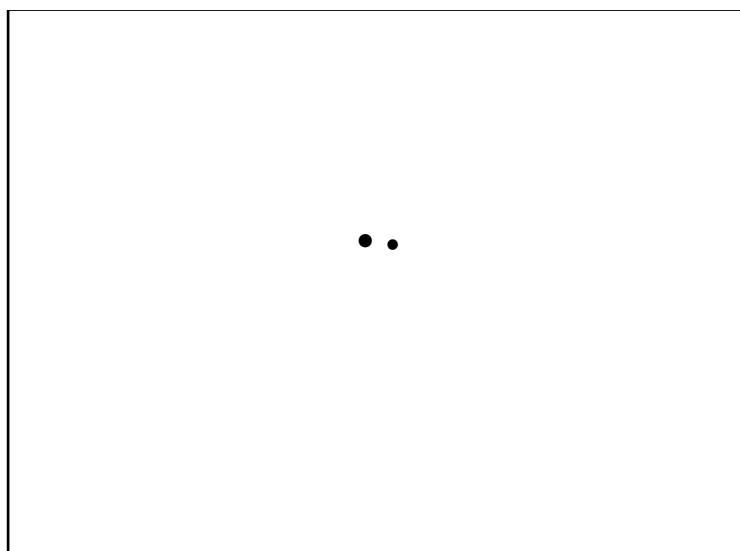
		K		R	N	
--	--	---	--	---	---	--

3. Vyber z obrázků, co patří do domácí lékárničky a nakresli je do ní.



Lékárnička

4. Zakroužkuj věci, které bys použil na ošetření úrazu.



Úkoly splň na pracovní list nebo na papír.