

NÁVŠTĚVA U LÉKAŘE



Lékař – osoba, která nám pomáhá léčit naše nemoci.

K lékaři chodíme:

- při nemoci (teplota, kašel)
- při zranění (zlomeniny, pořezání)
- při nevolnosti (průjem, zvracení)

K lékaři také chodíme na preventivní prohlídky.

Děti chodí k dětskému lékaři.

Při návštěvě lékaře nejprve čekáme v čekárně.

Čekáme, než nás *zdravotní sestra* vyzve, abychom šli do ordinace.

Poté nás lékař vyšetří.

V případě potřeby nám lékař předepíše léky a domluví se s námi na kontrole.



Léky si vyzvedneme v lékárně.

Léky dělíme na:

léky na předpis

léky na volný prodej



Odborný lékař

Zubař - zabývá se nemocemi zubů

Kardiolog – zabývá s nemocemi srdce

Internista – zabývá se nemocemi vnitřních orgánů

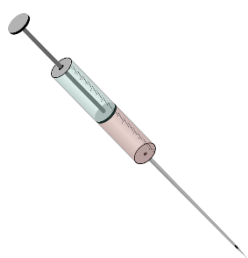
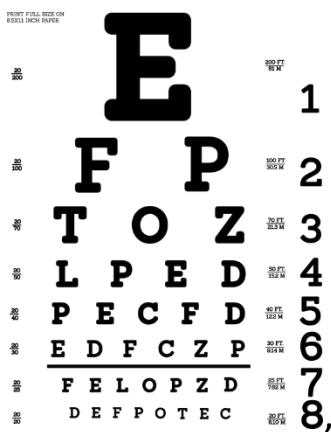


Kde najdeme lékaře?

- zdravotní středisko
- poliklinika
- nemocnice

Úkoly:

1. Víš, k čemu slouží předměty, které můžeme vidět v ordinaci lékaře?



2. Kdy chodíme k lékaři?
3. Kde si vyzvedneme léky?
4. Víš, jak se jmenuje tvůj lékař?

Splň úkoly na pracovní list, na papír nebo odpověz.

JN - Prevence, odpovědnost jedince za své zdraví

Zdraví je pro nás velmi důležité a musíme jej chránit, abychom se vyhnuli různým nemocem.

Prevence – předcházení nemocem a úrazům a jejich následkům.

Pro udržení zdraví je dobré dodržet několik pravidel:

1. Cvičíme a otužujeme se.
2. Dbáme na čistotu těla a osobní hygienu, pravidelně si čistíme zuby.
3. Pohybujeme se na čerstvém vzduchu.
4. Jíme pestrou stravu, hodně ovoce a zeleniny.
5. Nehrajeme si s nebezpečnými předměty.
6. Sportujeme, při sportu nepřeceňujeme své síly, používáme ochranné pomůcky (přilba).
7. Při nemoci se řídíme radou lékaře a správně užíváme léky.



Co škodí našemu tělu?

1. Nedostatek pohybu
2. Malý příjem tekutin
3. Nedostatek spánku
4. Nezdravá strava (sladkosti, sladké nápoje)
5. Sedavý způsob života, málo pohybu na čerstvém vzduchu

6. Alkohol, cigarety

7. Drogy



Preventivní lékařské prohlídky u dětí

- jsou důležitou součástí prevence
- prohlídka u dětského lékaře (pediatra), co 2 roky
- prohlídka u zubního lékaře,

dvakrát ročně

Všechny preventivní prohlídky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou.

K udržení dobrého zdraví a prevence před nemocemi je neméně důležité dbát na zdravé vztahy mezi přáteli a rodinou a udržovat si veselou mysl a dobrou náladu.



Odpověz na otázky:

1. Co je to prevence?
2. Co prospívá tvému zdraví?

3. Co škodí tvému zdraví?

Odpovědi napiš na papír.