

Prevence onemocnění, co mohu udělat já

VKZ PRJ

Předcházet nemocem může každý z nás, stačí jen dodržovat pravidla prevence, ať už ve škole, doma nebo v kontaktu s kamarády.

Jím zdravě.

Piji zdravé, nejlépe neslazené nápoje. Piji vždy jen ze své sklenice.



Na výletě, piji jen ze známého zdroje vody.

**Vhodně a čistě se oblékám,
přiměřeně počasí.**

Dopřávám si dostatek pohybu na čerstvém vzduchu.



**Nehladím neznámá zvířata.
Nesahám na uhynulá zvířata.**





V období chřipek, se vyhýbám místům, kde je mnoho lidí.

Pokud jsem nemocný, nechodím mezi lidi a raději odpočívám. Řídím se radou lékaře a správně užívám léky.



Sportuji, ale nepřeceňuji svoje síly. Dodržuji silniční předpisy.

Nehraji si s ohněm ani elektrickými přístroji.



Odpověz na otázky:

1. Napiš 3 zdravé potraviny.
2. Pojmenuj předměty na obrázku, víš k čemu slouží. Při jakém sportu se používají?



3. Napiš alespoň 3 pravidla, jak můžeš pečovat o své zdraví.

Odpovědi napiš do pracovního listu nebo na samostatný papír.

JN- Péče o zevnějšek, hygiena

Hygiena – dodržování zásad pro uchování zdraví člověka

Rozlišujeme hygienu:

1. ranní hygiena
2. hygiena během celého dne
3. večerní hygiena

Ranní hygiena

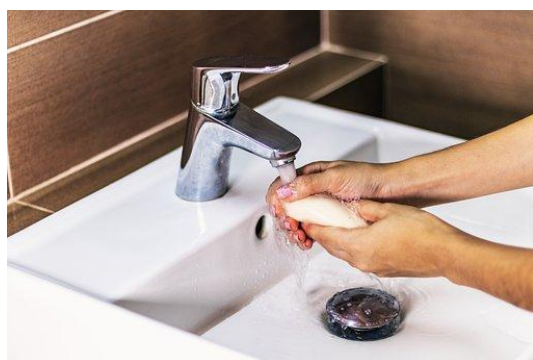
- každé ráno po probuzení musíme dodržovat tyto hygienické návyky:
 - umýt si ruce a celý obličej
 - důkladně si vyčistit zuby
 - učesat se



Hygiena během dne

- před každým jídlem si musíme umýt ruce mýdlem.

Stejně tak po použití WC a příchodu domů z venku.



Večerní hygiena

- každý večer dodržujeme tyto hygienické návyky:
 - po večeři si pečlivě vyčistíme zuby
 - osprchujeme se / vykoupeme se, umyjeme si vlasy
 - učešeme se



Další zásady osobní hygieny:

- čištění uší
- péče o nehty
- smrkáme a kýcháme do kapesníku
- pravidelná výměna prádla



Splň úkoly:

1. Pojmenuj správně předměty, zakroužkuj pouze ty, které potřebuješ při čištění zubů.



2. Doplň věty:

Vlasy si umývám

Vlasy si češu

Ruce si myji vodou a

Zuby si čistím zubní a

Jednou týdně si stříhám

(nehty, šamponem, hřebenem, pastou, mýdlem, kartáčkem)

3. Nakresli svůj zubní kartáček.

Úkoly splň do pracovního listu nebo na samostatný papír.

