



Název: **Péče o zdraví**
 Autor: **Mgr. Zdenka Přádová**
 Klíčová slova: **zdravá strava, hygiena, očkování**
 Datum vytvoření: 12.5.2012 Datum ověření: 15.6.2012
 Použité zdroje a literatura: SMART Notebook verze 10.6.141.1 May 27 2010
 „Interaktivní výuka“ CZ.1.07/1.4.00/23.3103

Základní škola a mateřská škola při nemocnici Karlovy Vary, příspěvková organizace
CZ.1.07/1.4.00/23.3103
V/2 Inovace a zkvalitnění výuky v oblasti přírodních věd

Člověk


Péče o zdraví

Prvouka 1. - 3.ročník




1

Zdraví je nejcennější věc, kterou člověk má.
 Být zdravý znamená netrpět žádnou chorobou a mít dobrou náladu.
 Chceme-li si své zdraví udržet, měli bychom dodržovat **zásady zdravého způsobu života.**



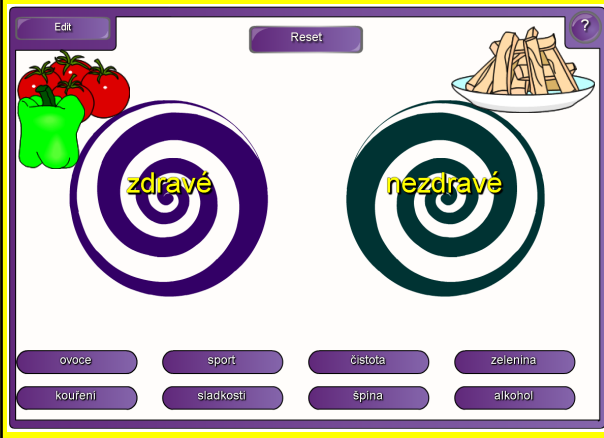
Našemu tělu prospívá:

- dýchat čistý vzduch
- pít nezávadnou vodu
- jíst vhodnou zdravou stravu
- udržovat čistotu svého těla
- udržovat pořádek a čistotu svého okolí
- čistě a přiměřeně počasí se oblékat
- cvičit a pobývat na čerstvém vzduchu
- preventivní prohlídky u lékaře
- očkování



Našemu tělu škodí:

- prach, špína, kouř
- přílišná tělesná hmotnost
- přejídání se sladkostmi a tučnými jídly
- dlouhý pobyt na přímém slunci
- nedostatek pohybu
- kouření, alkohol

zdravé nezdravé

ovoce sport čistota zelenina
 kouření sladkosti špína alkohol

