

VY_32_INOVACE_2/04_ČLOVĚK A JEHO SVĚT

Předmět:	Prvouka
Ročník:	3.
Poznámka:	Péče o zdraví
Vypracoval:	Miluše Pourová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PÉČE O ZDRAVÍ

Výživa a zdraví

Potrava musí být pestrá a rozmanitá.

Musí obsahovat dostatek živin (cukry, tuky a bílkoviny) a vitamínů.

Potravu získáváme z rostlin a z živočichů.

Zásady zdravého způsobu života

- Jíme zdravě
- Udržujeme čistotu svého těla
- Čistě a přiměřeně počasí se oblékáme
- Udržujeme v čistotě a pořádku své okolí
- Vyhýbáme se prachu, špíně a kouři
- Dbáme o své zdraví při práci, zábavě i odpočinku
- Vyhýbáme se delšímu pobytu na přímém slunci
- Cvičíme a sportujeme

Obranyschopnost organismu

- Preventivní prohlídky
- Očkování

Zdraví závisí na imunitě organismu.

Lékárnička

- Obvaz
- Šátek
- Náplast
- Nůžky
- Pinzeta

Obrázek: Nabídka Klipart, Microsoft Office 2010