

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189,  
příspěvková org.

AUTOR: Mgr. Jana Hyklová

VYTVOŘENO: 19.04.2013

NÁZEV: VY\_12\_Prvouka\_21\_Hygienické návyky  
ZŠ praktická, 2.-3. r . - TÉMA: Člověk a jeho zdraví

ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Anotace

- Tato prezentace je zaměřena na připomenutí hlavních hygienických zásad, které musí každý člověk dodržovat, aby ne onemocněl běžnými nemocemi. Žáci si připomenou, jaké prostředky denně používáme při dodržování čistoty, jak často a proč si čistíme zuby, proč je důležité pravidelně a důkladně si umývat ruce a nosit u sebe čistý kapesník.
- V závěru je pro ně připraven jednoduchý úkol, kdy mají přečíst krátké věty, popisující správné nebo nesprávné chování při dodržování čistoty. Kartičky s větami přemisťují do správné poloviny snímku ( lze využít barevné vyznačení pozadí kartičky - podle nadpisu).
- Žáci při pilotáži měli za úkol přečíst správně všechna slova a krátké věty a vysvětlit jejich význam, snažit se zapamatovat červeně zapsané zásady na jednotlivých snímcích. Při plnění závěrečného úkolu měli ti nejslabší žáci problém se správným přečtením některých kartiček. Přetahování kartiček bylo pro některé obtížnější, volili raději vybarvení podkladu kartičky.

# Hygienické návyky, osobní hygiena

- Každý člověk by měl dbát na čistotu.
- Každý den využijeme:



mýdlo, šampon



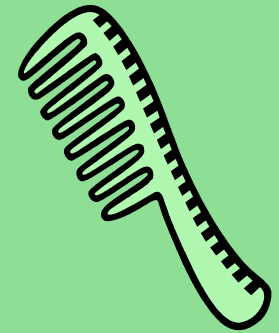
zubní pastu a kartáček



kapesník



hřeben



# Čištění zubů

- Zuby si čistíme nejméně dvakrát za den:
  - ráno
  - večer

Používáme zubní pastu a zubní kartáček, někdy také mezizubní kartáčky nebo dentální nit.

Dvakrát za rok navštívíme zubního lékaře = preventivní prohlídka.



**Kdo se stará o chrup – toho zuby nebolí !**

# Mytí rukou

- Mytí rukou je pro zdraví velmi důležité.

Ruce si myjeme :

- ➔ před jídlem
- ➔ při návratu domů
- ➔ po použití WC



**Kdo si ruce nemyje – ten snadno onemocní!**

# Koupání, převlékání

- Jen umyté ruce pro zdravý život nestačí.  
Každý večer před spaním používáme sprchu  
nebo se vykoupeme.  
Každý den si oblékáme čisté prádlo.  
Pravidelně se češeme, myjeme si vlasy.



**Jsme vždy čisté a upravení !**

# Běžné nemoci

- Děti i dospělí bývají občas nemocní.
- Některé nemoci se snadno přenášejí.

- ☞ chřipka
- ☞ rýma
- ☞ žloutenka



Proti přenosným nemocem se bráníme  
dodržováním čistoty – hygieny. Myjeme si ruce,  
správně používáme kapesník.

# Procvičování

- Úkol : zařad' správně kartičky .

**Toto je správně :**

Zuby si čistíme jednou za týden

Kýcháme na své spolužáky

K zubnímu lékaři chodíme 2 krát do roka

Spodní prádlo si převlékám jednou za měsíc

Hřeben si půjčuji s kamarády

Sprchuji se před spaním

**Toto je špatně :**

Kapesník mám stále u sebe

Před jídlem si myji ruce

Chodíme vždy čistě oblečení

Vlasy si češu každý den

S chřipkou chodím do školy

Zubní kartáček stačí mít jeden pro celou rodinu

# Procvičování - řešení

- Úkol : zařad' správně kartičky .

## Toto je správně :

Kapesník  
mám stále  
u sebe

Před jídlem  
si myji ruce

K zubnímu  
lékaři chodíme  
2 krát do roka

Chodíme vždy  
čistě oblečení

Vlasy si  
češu každý  
den

Sprchuji se  
před spaním

## Toto je špatně :

Zuby si čistíme  
jednou za týden

Kýcháme na  
své spolužáky

Hřeben si půjčuji  
s kamarády

S chřipkou  
chodím do  
školy

Spodní prádlo si  
převlékám jednou  
za měsíc

Zubní kartáček  
stačí mít jeden  
pro celo rodinu

## Použité zdroje :

- Ilustrace : [www.office.microsoft.com](http://www.office.microsoft.com)