NAŠE TĚLO A ZDRAVÍ

1 *Uvaž, co všechno může působit na naše tělo z okolního prostředí.*
2 *Která přání mohou působit na činnost našeho těla například při sportu?*
3 *Prohlédni si obrázek a ke každému znázorněnému vlivu z okolního prostředí řekni dobrý a špatný příklad podle tohoto vzoru: Jaká má být naše potrava? Co v ní má být? Co v ní nemá být?*
4 *Uvaž, jak mohou na naše tělo působit špatné vlivy prostředí. Jak mohou naopak působit dobré vlivy?*

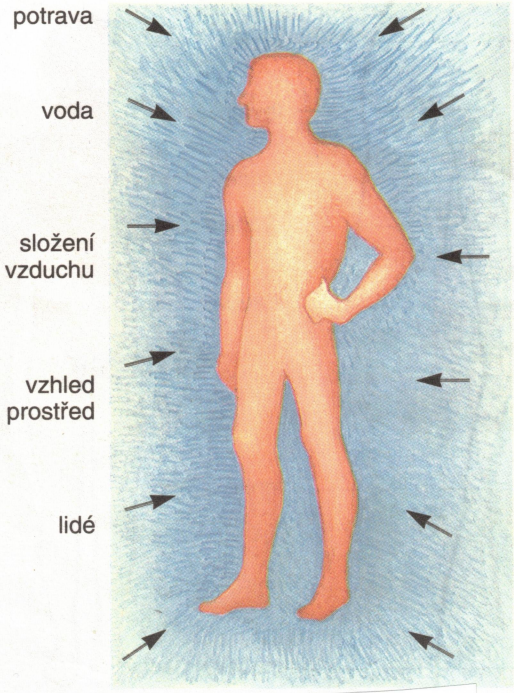
Pro naše zdraví je velmi důležité to, jaké je okolní prostředí, i to, jak se sami chováme.

Záleží na tom, jakou potravu jíme, zda zachováváme pravidla zdraví a bezpečnosti a zbytečně si zdraví nepoškozujeme. Pokud možno, musíme se co nejvíce vyhýbat zakouřenému nebo jinak znečištěnému prostředí.

Odolnost proti nemocem zvyšujeme cvičením, sportováním a pobytem na čerstvém vzduchu.

Pro zdraví je důležité dodržovat pravidelný **denní režim.**

5 *Co znamená úsloví: Čas k jídlu - čas k dílu?*
6 *Jak se máš chovat, když máš rýmu nebo kašel? Proč?*



Kolem nás (v ovzduší, ve vodě i v potravě) jsou různé bakterie a ještě menší živé částice (viry), které pouhým okem nevidíme. Některé z nich mohou způsobovat nemoce (rýmu, chřipku, někdy kašel, průjem atd.). Jsou **choroboplodné**.

Proti přenášení bakterií a virů z jednoho organismu na druhý se bráníme především **dodržováním čistoty**: pravidelným mytím rukou, používáním kapesníků a vzájemnou ohleduplností. Někdy jsme proti nemocem chráněni i **očkováním**. Naše tělo se nákaze úspěšně brání, je-li otužilé a je-li naše strava zdravá a obsahuje dost vitaminů, hlavně vitaminu C.

7 *Zjistěte, proti kterým nemocem jste očkováni.*
8 *Které bakterie jsou pro člověka nebezpečné? Které bakterie jsou naopak velmi důležité pro celou přírodu?*
9 *Jak získává naše tělo vitaminy? Uveď příklad rostliny, která obsahuje hodně vitaminu C. Co si o této rostlině pamatuješ?*
10 *Popiš, která nebezpečí pro děti znázorňuje obrázek . Jak je možno se nebezpečí vyhnout?*
11 *Uveď příklady dalších nebezpečí, kterým je třeba se vyhýbat.*
12 *Proč musíš být opatrný ve vztazích k jiným lidem? Smíš si brát od cizích lidí, co ti nabízejí? Smíš s nimi chodit bez vědomí rodičů? Vysvětli.*
13 *Co uděláš, jestliže na ulici uvidíš nevidomého, jak chce přecházet ulici?*
14 *Jací by měli být lidé k sobě navzájem? Proč?*

Musíme být také opatrní, zachovávat pravidla bezpečnosti, být ohleduplní a pomáhat tam, kde můžeme.