# Péče o sebe

## aneb Zdraví máme jen jedno

**Stačí, když kliknete na odpověď, která NENÍ pravdivá.**

**Ta vás posune o stránku dál.**

**Na konci vás čeká překvapení.**

**Pojďme na to!**

# Když se ráno probudíte, na co nesmíte nikdy zapomenout?

Ustlat si postel.

Umýt si obličej a ruce.

Učesat se.

Vyčistit si zuby.

Pustit si televizi.

Obléknout se.

Nasnídat se.

# Jaké potraviny jsou důležité pro naše zdraví?

nápoje

ovoce

zelenina

tučná jídla a sladkosti

luštěniny

bílé maso a ryby

celozrnné pečivo

# A jak je to s nápoji?

Alkohol není vhodný jak pro děti, tak pro dospělé.

Měli bychom vypít 2 – 3 litry tekutin denně.

Pijeme nejlépe minerální vodu.

Když je horko, hodně pijeme.

Ovocné čaje jsou vhodné pro děti.

Nejzdravější jsou sodovky.

# Jak dodržovat čistotu během dne?

Ruce si myjeme po každém jídle.

Pokud si ušpiníme ruce, hned si je umyjeme.

Ruce si myjeme po každém použití toalety.

Vždy použijeme mýdlo.

Stačí, když si ruce umyjeme jen ráno.

Každý den se koupeme nebo sprchujeme.

# Jak nejlépe trávit volný čas?

Chodit do kroužků.

Sportovat.

Vyjít si do přírody.

Dívat se celé odpoledne na televizi.

Hrát si s rodiči a sourozenci.

Věnovat se svým zvířátkům.

Připravovat se do školy.

# Co je důležité dodržovat při onemocnění?

Užívat léky podle doporučení lékaře.

Běhat venku a neužívat léky.

Ležet a odpočívat.

Nenamáhat se.

Nechodit do míst, kde bychom mohli někoho nakazit.

Navštívit lékaře.

# Cigarety, drogy a jiné návykové látky?

Jsou to velmi nebezpečné látky, které ohrožují život.

Nechodím do místností, kde se kouří.

Pokud naleznu injekční stříkačku, nesmím na ni sahat.
Musím to říci rodičům.

Vezmu si je, třeba se budou hodit.

Nikdy je nebudu zkoušet.

Pokud mi je někdo nabízí, nevezmu si je a řeknu to rodičům.

# Cigarety, drogy a jiné návykové látky?

Mnoho lidí na následky kouření umírá.

Varuji před nimi i své kamarády.

Kouření škodí zdraví.

Budu kouřit tajně, však mě nikdo nevidí.

Řeknu dospělým, ať nekouří v místnosti, pokud jsem tam i já.

Nikdy nepojedu vozidlem, které bude řídit opilý řidič.

VÝBORNĚ!