



# Péče o zdraví

## VY\_12\_INOVACE\_PRV.123.30

Mgr. Charlotta Kurcová

listopad 2011

Já a můj svět, Prvouka 1.-3.ročník

Téma: Péče o zdraví

Podtéma: u lékaře, u zubaře, v lékárně, péče o zdraví, správná životospráva, potravní pyramida.

Anotace: žáci se naučí, co mají dělat, když jsou nemocní, jak nemoci předcházet.

Jednotlivá témata jsou rozpracovaná podle schopností žáků pro 3.ročník. Pracovní listy: básničky zaměřené na hygienu a zdravé stravování - úkoly k textu, žáci se naučí vybírat potraviny pro zdravou výživu, úryvek z knihy Malý princ o setkání autora s malým princem, úkoly k danému textu na porozumění textu.

<sup>1</sup> Použitý zdroj:

AUTOR NEZNÁMÝ. deti.zachranny-kruh.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://deti.zachranny-kruh.cz/image.php?id=39053&mw=400&mh=313>

## U lékaře



Nemocem je dobré předcházet dostatečným příjmem vyvážené stravy, pravidelným pitným režimem a pobytem na čerstvém vzduchu.

Použitý zdroj:  
AUTOR NEZNÁMÝ. deti.zachranny-kruh.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://deti.zachranny-kruh.cz/image.php?id=39053&mw=400&mh=313>  
AUTOR NEZNÁMÝ. jinestranky.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.jinestranky.cz/img/picture/1016/doctor-clipart.jpg>

## U zubaře



K některým specialistům jako je například zubař docházíme na pravidelné kontroly. Zuby si čistíme pravidelně, nejlépe po každém jídle.

## V lékárně



Léky, které nám předepíše lékař bereme podle předepsaného návodu či doporučení lékaře. Nikdy neužíváme léky jen tak! Vždy bereme jen ty léky, které nám doporučí lékař či lékárník.

Použitý obrázek:  
AUTOR NEZNÁMÝ. missbaykus.blogcu.com [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://img222.imageshack.us/img222/4595/pharmacist.gif>

## Péče o zdraví

### Čištění zubů



Na čištění zubů používat vodu splňující parametry pro vodu pitnou. Třeba i balenou vodu, sodovku, nebo neochucenou minerálku.

Používat výhradně vlastní zubní kartáček a nikomu jej nepůjčovat. To platí i o holicích potřebách (nejen u mužů, ale i u žen).

Dodržovat zažitý postup a četnost dokud to jde (význam nejen hygienický, ale i psychický).

Čistit si zuby alespoň 2 x denně (ráno a večer).

**Použité zdroje:**

AUTOR NEZNÁMÝ. osobní hygiena [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.hedvabnastezka.cz/zdravi/5296-osobni-hygiena/>  
AUTOR NEZNÁMÝ. cheerfulhomemaker.com [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: [http://1.bp.blogspot.com/-60g8Z2cmX9Q/T3J4HKg9zII/AAAAAAAAAB2k/H7XcWcF18fY/s1600/brushing\\_teeth\\_-\\_clip\\_art.jpg](http://1.bp.blogspot.com/-60g8Z2cmX9Q/T3J4HKg9zII/AAAAAAAAAB2k/H7XcWcF18fY/s1600/brushing_teeth_-_clip_art.jpg)

## Péče o zdraví



Umyvadlo jen se třpytí,  
ukaž jak se umíš mýti,  
ať se v něm tvé ručičky  
lesknou jak dvě rybičky.

### Mytí rukou

- často a důkladně
- před jídlem a jeho přípravou
- po použití toalety, kýchání, smrkání
- teplou vodou a mýdlem

Použitý zdroj:

AUTOR NEZNÁMÝ. osobní hygiena [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.hedvabnastezka.cz/zdravi/5296-osobni-hygiena/>  
AUTOR NEZNÁMÝ. anatra.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: [http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQUIYAKtsMKiiR5E85wRFoDAR\\_jECZeMS7JHyMb8-VEF6Zd7Gex](http://t1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQUIYAKtsMKiiR5E85wRFoDAR_jECZeMS7JHyMb8-VEF6Zd7Gex)

## Péče o zdraví

### Mytí těla, sprchování, koupání



- Voda pro sprchování by měla splňovat parametry vody pitné. Při sprchování lze částičky vody nejen pozřít, ale i vdechnout!
- Při mytí jinou, než prokazatelně pitnou vodou zabránit jejímu pozření či vdechnutí.
- Koupat se jen tam, kde je místo k tomu určené, nebo alespoň kde se koupou i jiní lidé, nejlépe cizinci.
- Nepoužívat ke koupání vodu zjevně znečištěnou, kontaminovanou, nebo protékající rizikovými místy (chov dobytka, velké aglomerace, továrny apod.).
- Po koupání ve stojaté vodě se raději osprchovat vodou pitnou, je-li to možné.

Použité zdroje:

AUTOR NEZNÁMÝ. zena-in.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: [http://www.zena-in.cz/images/clankygalerie/foto\\_nahled\\_20241.gif](http://www.zena-in.cz/images/clankygalerie/foto_nahled_20241.gif)

AUTOR NEZNÁMÝ. osobní hygiena [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.hedvabnastezka.cz/zdravi/5296-osobni-hygiena/>

## Správná životospráva:

Život a zdraví představují pro člověka ty nejcennější hodnoty. Jak bude vypadat váš budoucí život, můžete ovlivňovat už teď. Zdraví neznamena jenom nepřítomnost nemoci, ale celkový stav tělesné a duševní pohody. Pokud si budete chtít udržet životní pohodu stále, měli byste o své zdraví pečovat a snažit se dodržovat zásady zdravého životního stylu.

Prvním krokem k jeho naplnění by mohl být správný denní režim. Rytmus každého dne má být pravidelný, je důležité střídat dobu činností a dobu odpočinku. Správný režim dne musí obsahovat čas na práci, na osobní hygienu, ale i čas na odpočinek a jídlo, na zábavu, sport a pohyb na čerstvém vzduchu.

Abychom mohli žít a měli dost sil pro všechno, co děláme, potřebuje naše tělo dostatek živin, které přijímáme potravou. Způsob našeho stravování, tedy to, co a jak jíme, ovlivňuje naše zdraví. Proto je třeba dodržovat zásady zdravé výživy.

Použitý zdroj:  
AUTOR NEZNÁMÝ. Péče o zdraví [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: [http://ucebnice.org/ukazky/4260/4260\\_01.pdf](http://ucebnice.org/ukazky/4260/4260_01.pdf)  
AUTOR NEZNÁMÝ. topprodukt.cz [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.topprodukt.cz/img2/88/zdravi.jpg>



## Správná životospráva:

Základem správné výživy je optimální stravovací režim. Důležitý je počet denních jídel, pravidelná doba jejich podávání, zachování přiměřených časových intervalů mezi jídly a vyváženost v množství a kvalitě. Celodenní stravu je potřebné rozložit do 3 hlavních a 2-3 doplňkových, menších dávek. Děti je třeba učit pravidelnému stravování už od dětství.

### **Kolik tekutin bychom měli denně vypít?**

V současnosti se odborníci shodují na rozpětí okolo 2,5 litru tekutin za den, kdy voda a nápoje by měly tvořit cca 1,5 litru za den. Zbytek jsou voda a tekutiny obsažené v potravinách jako je ovoce, zelenina, ale také například polévky. Pozor bychom si měli dávat právě na vhodné zastoupení všech druhů tekutin a nápojů a neupřednostňovat jen jeden nápoj. Pestrost v nápojích je stejně důležitá jako pestrost v jídle.

Použitý zdroj:  
SUCHÁNEK, Pavel. Proč máme vlastně žízeň? [online]. [cit. 16.11.2012]. Dostupný na WWW: <http://zdravi.doktorka.cz/proc-mame-vlastne-zizen/>  
AUTOR NEZNÁMÝ. Péče o zdraví [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: [http://ucebnice.org/ukazky/4260/4260\\_01.pdf](http://ucebnice.org/ukazky/4260/4260_01.pdf)

### Desatero zdravé výživy:

- zdravá a pestrá strava, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
- nepřejídáme se nebo nehladovíme – jíst pravidelně 5-6 krát denně, velikost porce přizpůsobíme výšce, hmotnosti a pohybové aktivitě.
- snažíme se mít v každém jídle dávku ovoce nebo zeleniny. Není to těžké, stačí jedno rajčátko k snídani a jablíčko ke svačině, k obědu malou misku salátu a ke svačině jednu sladkou mrkvičku...
- vitamíny jsou nejúčinnější když je přijímáme v jejich přirozených zdrojích a hlavně pravidelně, šumivé tabletky jsou vhodné jen když jsme nemocní nebo v rekonvalescenci.
- pravidelně jíme kvalitní zdroje bílkovin jako jsou drůbež nebo ryby.
- denně jíme mléčné výrobky, nejlépe polotučné.
- upřednostňujeme kvalitní rostlinné oleje a tuky namísto živočišných tuků.
- učíme se střídmosti v konzumaci sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy (cukry) přijímáme hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
- nedosolujeme hotové pokrmy; sůl a solené potraviny jíme jen výjimečně.
- naučme se správnému pitnému režimu, vypijme alespoň 1,5 až 2,5 litrů tekutin denně.

## Pracovní list

1. přečti si básničky a zakroužkuj v nich ta slova, která vyjadřují zdravou stravu.

Lednička

V kuchyni je spousta věcí.  
Třeba... tahle lednička!  
Co v ní najdeš? Jídlo přeci!  
sýr, párečky, vajíčka.

Zelenina

Zelená je zelenina,  
je tak zdravá a tak prima!  
Kedlub, hrášek, zelí,  
to nás rozveselí.

Použitý zdroj: <http://www.predskolaci.cz>. In: [online]. [cit. 2013-02-06]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/?cat=4572>

## Pracovní list

**Přečti si úryvek z knihy Malý princ, najdi v knize jak příběh pokračoval:**

Antoine de Saint-Exupéry: Setkání s malým princem

Tak jsem žil sám a neměl jsem nikoho, s kým bych si mohl opravdu popovídat. Tu se mi jednou před šesti lety v poušti na Sahaře porouchal motor. Něco se v něm polámalo. A poněvadž jsem neměl s sebou mechanika ani cestující, chtěl jsem se do té nesnadné opravy pustit sám. Byla to pro mne otázka života nebo smrti. Měl jsem pitnou vodu sotva na týden.

První večer jsem tedy usnul v písku, na tisíc mil od jakékoliv obydlené končiny. Byl jsem opuštěnější než trosečník na voru uprostřed oceánu. Dovedete si proto představit, jaké bylo mé překvapení, když mě na úsvitě probudil zvláštní hlásek: „Prosím pěkně... nakresli mi beránka...“ „Cože?“

„Nakresli mi beránka...“

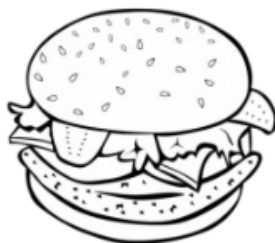
Vyskočil jsem, jako by do mne hrom uhořel. Dobře jsem si protřel oči. Pozorně jsem se podíval a spatřil jsem prazvláštního človíčka, který si mě vážně prohlížel. Toto je jeho nejlepší portrét, jaký se mi podařilo později nakreslit. Má kresba ovšem není zdaleka tak půvabná jako model. Ale za to já nemohu. Dospělí mě odradili od malířské kariéry, když mi bylo šest let, a proto jsem se nenaučil kreslit nic jiného než zavřené a otevřené hroznýše. Udiveně jsem se díval na ten zjev. Považte jen, že jsem byl na tisíc mil od jakéhokoliv obydleného kraje. A můj človíček nevypadal, jako by zabloudil, ani jako by byl na smrt unavený nebo vyhladovělý, polomrtvý žíznil nebo na smrt vylekán. Vůbec nevypadal jako dítě ztracené v poušti, na tisíc mil od nějakého obydleného kraje.

(Malý princ)

**S jakým beránkem se nakonec malý princ spokojil? Proč nechtěl první tři beránky, které mu autor nakreslil?**

Použitý zdroj: [Http://www.pomucky.ic.cz](http://www.pomucky.ic.cz). In: [online]. [cit. 2013-02-06]. Dostupné z: [http://www.pomucky.ic.cz/cteni/5\\_40\\_fantazie.htm](http://www.pomucky.ic.cz/cteni/5_40_fantazie.htm)

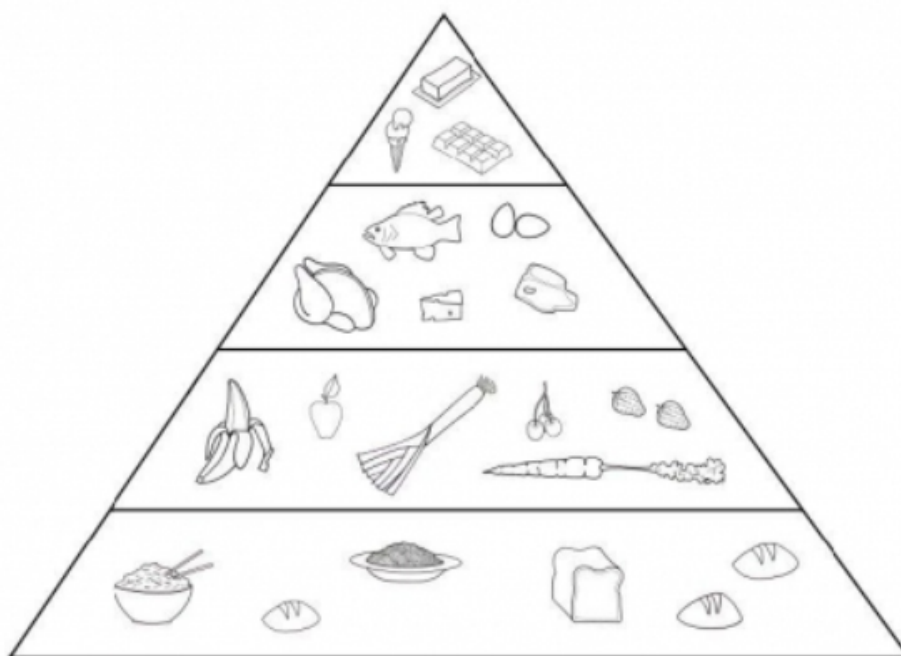
## 1. Vybarvěte potraviny, které jsou zdravé:



### Použití obrázků:

AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-kure-135x180.gif>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-ovoce-240x180.gif>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-chleba-01-259x180.jpg>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-zmrzlina-116x180.gif>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-bonbony-127x180.jpg>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-hamburger-04-254x180.jpg>  
AUTOR NEZNAMÝ, omalovánky-jídlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-popcorn-175x180.gif>

Prohlédni si potravinovou pyramidu, vybarvi si obrázek a řekni, které potraviny bychom měli jíst jen výjimečně a proč:



AUTOR NEZNÁMÝ, omalovánky-jidlo [online]. [cit. 16.11.2011]. Dostupný na WWW: <http://www.vyletyprodeti.cz/wp-content/uploads/omalovanky-jidlo-potravinova-pyramida-03.jpg>