VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

1. **Úkol – poznej vlastnost. Vyber, co k sobě patří.**

	Vyhovuje mu, když je sám. Nerad navazuje nové kontakty.
	Všechno rychle chápe.
	Nemá rád hádky, konflikty. Vyhýbá se jim.
	Ví, čeho chce dosáhnout a jde si za tím.
	Nemá rád nepořádek, špínu. Pečuje o sebe.
	Jedná na rovinu.
	Nerad se dělí s druhými.
	Je …. Jako včelka.
	Nic ho hned tak nerozhází.
	Pokud proti tobě něco má, řekne ti to.

2. **Úkol – Označ slova slučující se s správným chováním v rodině.**

porozumění	podpora	závist	týrání	řev
úsměvy	ochota	rady	pohoda	ponižování
výčitky	míjení se	klid	city	bezpečí
povzbuzení	alkoholismus	nezájem	důvěra	časté hádky

3. Úkol – zaškrtni pouze správnou odpověď

Zuby si musíme čistit alespoň 2x denně.

Nehty u rukou si upravujeme dokulata, u nohou rovně.

Vlasy si myjeme podle potřeby – pokud nejsou mastné, špinavé, stačí je umýt 1x za měsíc.

Dodržování osobní hygieny podporujeme své zdraví.

Pro naši pokožku je lepší použití bílého, a ne příliš parfemovaného mýdla.

Pro naše tělo je zdravější koupel ve vaně.

4. Úkol – spoj slova patřící k sobě

Příroda	děti
Slunce	pyramida
Posilovna	hygiena
Láska	matka
Tělo	voda
Vztahy	vzduch
Otec	spánek
Země	cvičení
Zdraví	rodina
Potraviny	výšlap

5. Úkol – seřaď do potravinové pyramidy suroviny od nejdůležitějších po postradatelné.

Mléčné výrobky, maso, ryby, šunka, vajíčka, luštěniny, ořechy

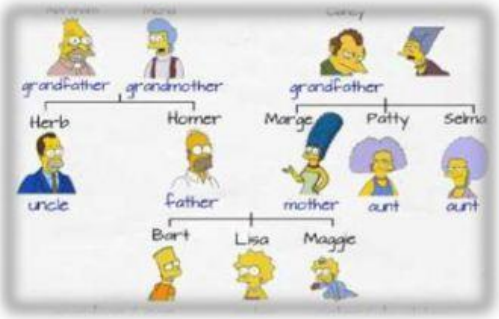
Chleba, vločky, těstoviny, rýže, kukuřice, jáhly pohanka

NESLAZENÁ – (voda, čaj), džus ředěný vodou

Cukry, sůl, tuky

Zelenina

Ovoce



6. Dokonči věty vztahující se na rodinné vztahy.

Bratr mého manžela /mé manželky je můj .....

Dcera mého strýce je moje .....

Matka mého manžela / manželky je moje .....

Manžel mé dcery je můj .....

Otec mého otce je můj .....