# Pracovní list

**Duševní a tělesné zdraví**

Dostatek pohybu

Hygiena a otužování

Zdravá výživa

Odpočinek

Zdravé životní prostředí

Preventivní lékařský dohled

Kamarádství

Zájmy

Stabilní rodinné prostředí

Dobrý školní prospěch

1. Pokus se vysvětlit, čemu se říká prevence.
2. Která možnost z rámečku je podle tebe nejdůležitější?
3. Jmenuj vše, co můžeme zařadit do osobní hygieny.

**TEST**: Pečuješ o své zdraví? Dodržuješ zásady prevence?

1. Víš, jak se jmenuje tvůj dětský lékař? Ano – Ne
2. Víš přesně, kolik vážíš a měříš? Ano – Ne
3. Chodíš pravidelně k zubaři? Ano – Ne
4. Čistíš si zuby nejméně 2x denně? Ano – Ne
5. Sportuješ pravidelně? Ano – Ne
6. Víš, kolik litrů tekutin máš denně vypít? Ano – Ne
7. Spíš alespoň 8 hodin denně? Ano – Ne
8. Víš, proti čemu jsi povinně očkovaný? Ano – Ne
9. Umíš ošetřit drobnou ránu? Popiš Ano – Ne
10. Otužuješ se? Ano – Ne
11. Znáš telefonní číslo záchranné služby? Ano – Ne

**SPOJOVAČKA**:

Lékař močového ústrojí

Zubní lékař

Ženský lékař

Dětský lékař

Operující lékař

Lékař operující srdce

Lékař na nervovou soustavu

Lékař vad a chorob pohybového ústrojí

Pediatr

Stomatolog

Chirurg

Neurolog

Kardiolog

Ortoped

Urolog

Gynekolog