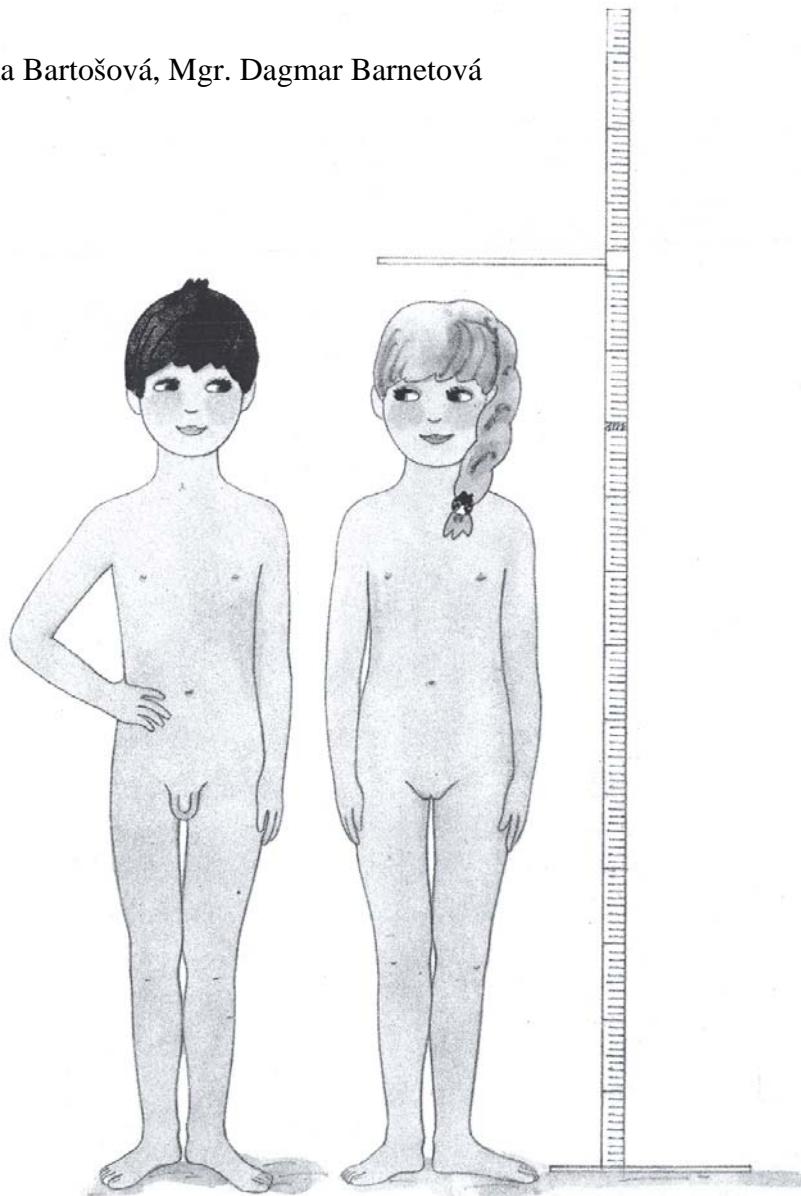


Naše tělo

PRACOVNÍ SEŠIT PRO 3. ROČNÍK

Autor: Mgr. Šárka Bartošová, Mgr. Dagmar Barnetová



PRO ŽÁKA

Milý žáku,

naší hlavní myšlenkou při sestavování tohoto sešitu bylo, abys lépe poznal své tělo. Snaž se úkoly vypracovávat zodpovědně a za každým úkolem se i sám ohodnoť. Určitě budeš mít radost z toho, co se o svém těle dozvíš.

autorky

PRO PEDAGOGA

Vážený kolego, vážená kolegyně,

tento pracovní sešit je souborem poznatků o lidském těle pro žáky 3. ročníku. Slouží k procvičení a zdokonalení poznatků o lidském těle a k pochopení zdravého života.

Nedoporučujeme klasifikaci zadaných úkolů. Vypracované úkoly by měly být základem společných besed. Vytvářením aplikovaných úkolů slouží k hlubšímu pochopení a poznání svého těla.

autorky

OBSAH:

PATŘÍŠ K ŽIVOČICHŮM?.....	4
KOHO MÁM NEJRADEJÍ?.....	5
JAK JSEM SE NARODIL?	6
JAK SE VYVÍJÍM?.....	7
CO VÍM O SOBĚ?.....	10
JAKÝ JSEM?	11
JSEM DOBRÝM KAMARÁDEM?	12
JAK SE JMENUJÍ ČÁSTI MÉHO TĚLA?	13
JAK MI POMÁHAJÍ KOSTI?.....	14
K ČEMU MI SLOUŽÍ ZUBY?.....	15
JAK MI POMÁHAJÍ SVALY?	17
CO MÁM UVNITŘ TĚLA?	19
KDO ŘÍDÍ MOJE TĚLO?.....	21
K ČEMU POTŘEBUJI SMYSLOVÉ ORGÁNY?	22
UMÍM ZDRAVĚ JÍST?	24
VÍM, CO MI ŠKODÍ A CO MI POMÁHÁ?	26
UMÍM SE SPRÁVNĚ CHOvat SÁM K SOBĚ?	27
VÍM, JAK SE VYHNU ÚRAZŮM A NEHODÁM?	27
JE MŮJ REŽIM DNE SPRÁVNÝ?.....	28
UMÍM POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC?.....	29
ZÁSADY ZDRAVÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA.....	30

PATRÍŠ K ŽIVOČICHŮM?

1. Podtrhni správné odpovědi:

Člověk je součástí živé přírody.
Člověk nepatří do říše živočichů.
Člověk patří do říše živočichů.



2. Přečti si článek z časopisu 21. století.

Po Zemi se už před 65 miliony roky pohybovali první primáti. Když vědci velice podrobně zkoumali stavbu jejich kostry, tkání a zubů, došli k závěru, že člověku nejbliže jsou lidoopi. Reprezentují je především gorily a šimpanzi. My v porovnání s primáty chodíme přirozeně vzpřímeně, takže máme volné ruce a můžeme používat celou škálu nástrojů. Navíc se samozřejmě můžeme pochlubit i větším mozkem.

Víš nějakou zajímavost o vývoji člověka?



3. Podtrhni věty, kterými se člověk odlišuje od ostatních živočichů.

Člověk dokáže myslet.
Člověk uvědoměle pracuje.
Člověk se dorozumívá řečí.

Člověk přijímá potravu.
Člověk roste a vyvíjí se.
Člověk se rozmnožuje.



4. Člověk potřebuje pro život spoustu věcí. Které z následující nabídky jsou pro člověka nezbytné? Udělej u nich za tečkou hvězdičku.

Člověk potřebuje bydlet.
Člověk potřebuje jíst vhodnou potravu.
Člověk potřebuje pít nezávadnou vodu.
Člověk potřebuje dýchat čistý vzduch.
Člověk potřebuje chodit do divadla.
Člověk potřebuje elektrospotřebiče.



KOHO MÁM NEJRADĚJI?

babička

dědeček

babička

dědeček

sourozenci
maminky

maminka

tatínek

sourozenci
tatínka

moji
sourozenci

já

5. Zkus odpovědět na otázky:

Co je úkolem matky?

Co je úkolem otce?

Co je tvým úkolem?

Co je úkolem babičky, dědy?

Pokud znáš odpovědi na všechny otázky, vybarvi sluníčko.

Umíš odpovědět na dvě nebo tři otázky? Vybarvi usměvák.

Znáš odpověď jen na jednu nebo žádnou otázku. Pak se nedá nic dělat a dej si do kroužku mračouna.



Víš, co postrádají děti odložené do kojeneckého ústavu nebo dětských ústavů?

Opravdu jsi to věděl (a)? Pak máš mimořádnou odměnu, vybarvi si sluníčko.



JAK JSEM SE NARODIL?

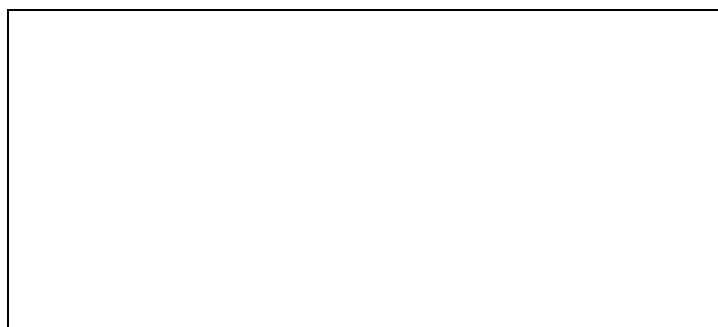
Chlapci a dívky, muži a ženy, mají některé části těla shodné a některé odlišné. Někdy se odlišují i způsobem chování a svými zájmy.

Muž je stvořitelem života, stane se po narození svého dítěte tatínkem. Žena je nositelkou života, stane se po narození svého dítěte maminkou.

Vzájemné zamilování mezi mužem a ženou je přirozená věc. Když se dva mají rádi, chtějí si být co nejbližší, rádi se objímají a líbají, tisknou se k sobě, mazlí se, až nastane okamžik, kdy touží být si ještě blíž a mít z toho ještě větší potěšení. Odborně řečeno pohlavní styk. Lidé tomu říkají, že se spolu muž a žena milují. Musí však být velmi opatrní. Musí se chránit před nakažlivými nemocemi a před oplodněním ženy. Jestliže chtějí počít děťátko, nechrání se, a tak dojde ke spojení mužských a ženských zárodečných buněk, spermie muže a vajíčka ženy. Vytvoří se tak zárodek. V tom okamžiku se začíná vyvíjet děťátko, které se po devíti měsících narodí.

Každý člověk, každé mládě, i ty jsi byl stvořen při milování, z velké lásky.

- 1. Zamysli se a potom řekni, jak by sis představoval (a) velmi blízkou kamarádku (blízkého kamaráda).**
- 2. Je někdo v tvém okolí, kdo se ti líbí? Dokážeš ho namalovat?**



JAK SE VYVÍJÍM?

1. Doplně pod obrázek správné slovo.

Období plodu, novorozenec, kojenec, batole, předškolák, školák, dospívající, dospělý, starý člověk (senior).

1



2



3



4



5



6



7



8



9



2. Nejprve si pozorně přečti všechny tyto věty a potom ke každé větě napiš číslo obrázku z předchozího úkolu.

- Vyvíjí se v těle matky.
- Pije mléko od maminky.
- Začal samostatně dýchat a přijímat potravu.....
- Učí se sedět, lézt a chodit. Vyslovuje první slova, začíná si hrát.
.....
- Dále rozvíjí svou řeč, učí se soběstačnosti, hrou napodobuje
činnosti dospělých.....
- Povinně navštěvuje školu.....
- Vykonává povolání (pracuje).....
- Odchází do důchodu, užívá odpočinku, pobírá důchod.
- Připravuje se na své povolání.....



3. Jak se člověk vyvíjí. Vývoj člověka, průběh života.

Do sloupečku označení napiš správný název období. Vybírej ze slov: předškolák, starý člověk (senior), kojeneček, batole, dospívající, novorozenec, období plodu, školák, dospělý.

Do charakteristiky stručně popiš jednotlivá období.

období	označení	charakteristika
do narození	_____	_____
do 1 měsíce	_____	_____
do 1 roku	_____	_____
do 3 let	_____	_____
do 6 let	_____	_____

do 15 let _____

do 18 let _____

do 60 let _____



- 4. Shromáždí výstřižky z časopisů, které vystihují jednotlivá období života. Obrázky nalep a napiš, jaké období zachycují.**

CO VÍM O SOBĚ?

Narodil jsem se dne _____ .

Dnes je mi _____ roků.

Vážím _____ kg.

Měřím _____ cm.

V pase měřím _____ cm.

Předloktí (od lokte po špičku prstů) měří _____ cm.

Chodidlo měří _____ cm.

Moje oči mají _____ barvu.

Moje vlasy mají _____ barvu.

Údaje porovnej se svými spolužáky a dokonči věty:

Jsem větší než _____ .

Jsem menší než _____ .

Nejvíc měří _____. Měří _____ cm.

Je o _____ cm větší než já.

Nejméně měří _____. Měří _____ cm.

Je o _____ cm menší než já.



JAKÝ JSEM?

1. **Ted' se namaluj. Můžeš i nalepit svoji fotografii.**



2. **Jmenuj několik dobrých a několik špatných vlastností.**

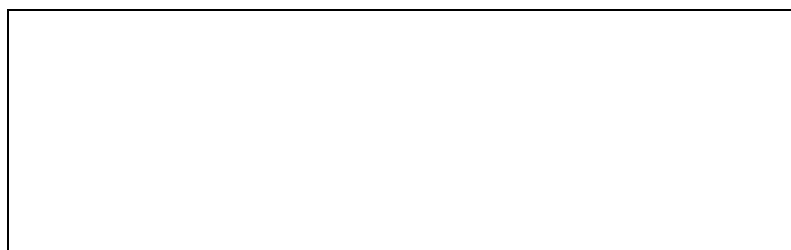
3. **Rozmysli si a napiš o sobě:**

Dvě dobré vlastnosti _____

Dvě špatné vlastnosti _____

4. **Domluvte se s kamarády, nejprve ve dvojici a potom ve trojici a ve čtveřici, na tom, jaké máte všichni společné koníčky.**

5. **Namaluj zvířátko, kterým bys nejradši byl. Zvířátko vybírej podle toho, kde žije a jak se chová.**



JSEM DOBRÝM KAMARÁDEM?

1. Vybarvi usměváčka u odpovědi ANO žlutě a NE modře.

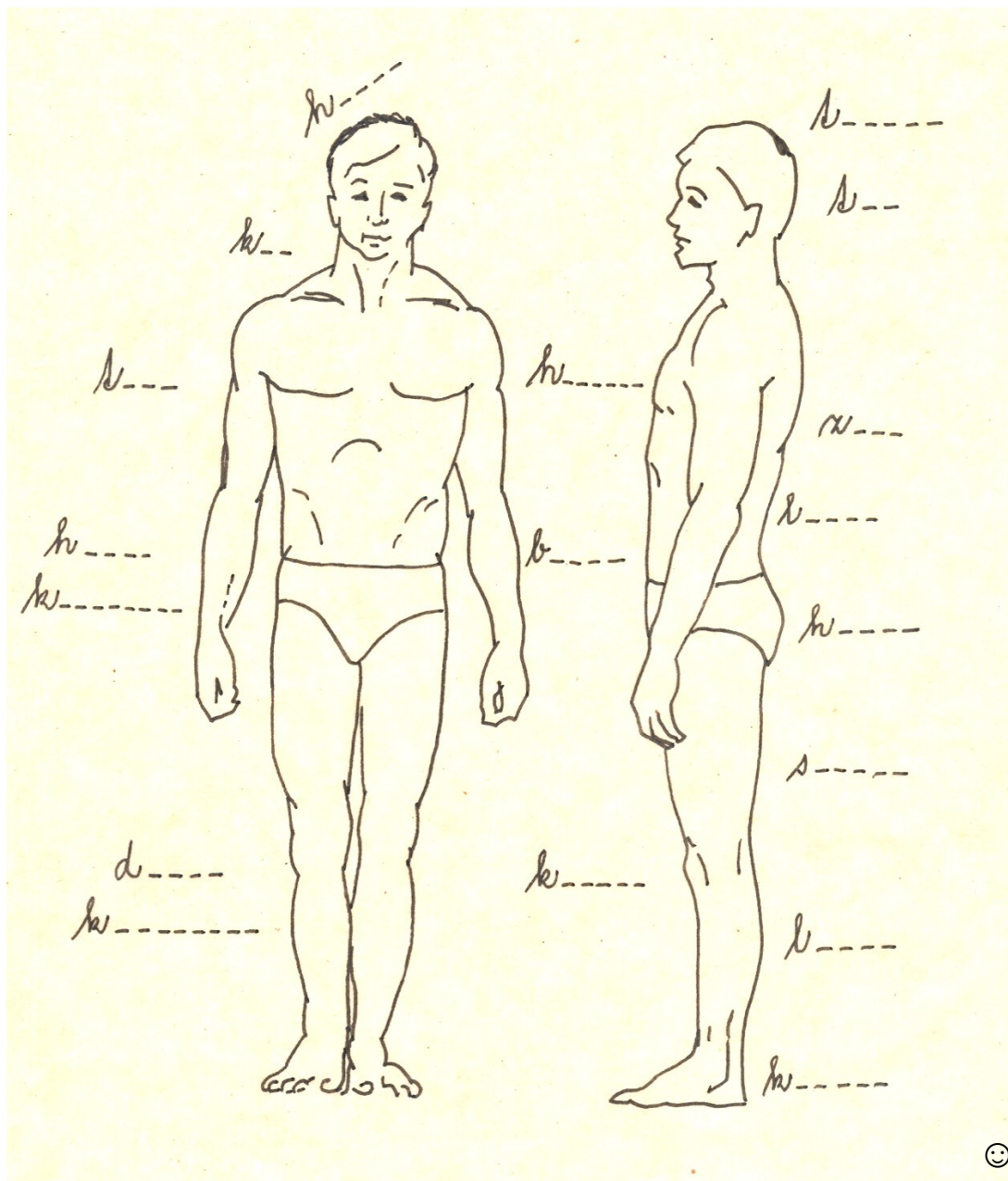
- ☺ Myslíš si, že vaše třída je dobrý kolektiv?
- ☺ Máš ve třídě dobrého kamaráda?
- ☺ Patříš ve vaší třídě do nějaké party?
- ☺ Dostáváš ve škole pochvaly?
- ☺ Ublížoval nebo ubližuje ti někdo ze třídy?
- ☺ Zkusil(a) jsi se bránit?
- ☺ Provokuje tě někdo?
- ☺ Cítíš se někdy osamělý?
- ☺ Stává se, že ti ve škole někdo něco bere?
- ☺ Máš pocit, že se ve třídě někdo někomu posmívá?
- ☺ Posmívá se někdo tobě?
- ☺ Pomohl ti někdo ve škole s úkolem?
- ☺ Cítil jsi se ve škole někdy nešťastný(á)?
- ☺ Máš pocit, že jsi někdy někomu ublížil?
- ☺ Máš pocit, že každý žák v naší třídě má stejnou možnost říci svůj názor?

2. Odpověz si na otázky, odpovědi můžeš i napsat.

- S kým v naší třídě nejvíce kamarádíš, s kým bys jel třeba i na opuštěný ostrov?
- Kdo si myslíš, že je z naší třídy nejchytřejší?
- Kdo má ve třídě nejsilnější slovo?
- Koho mají rádi učitelé?
- Kdo se nejslušněji chová k učitelům?
- Kdo má dobré nápady, s kým je legrace?
- Kdo se stává často terčem různých vtipů a legrací?
- Kdo se nejvíce pere?
- Máš pocit, že každý žák v naší třídě má stejnou možnost říci svůj názor?

JAK SE JMENUJÍ ČÁSTI MÉHO TĚLA?

1. Doplň k obrázku názvy částí lidského těla.



2. Ukaž jednotlivé části lidského těla na sobě.

Popros spolužáka, ať tě kontroluje a podle počtu popsaných částí ti zapíše počet bodů.

Získal jsem _____ bodů.

JAK MI POMÁHAJÍ KOSTI?

1. Jakou plní kostra funkci? Vyber správnou odpověď a podtrhni ji.

Kostra umožňuje pohyb.

Kostra je oporou těla.

Kostra slouží ke trávení potravy.



2. V obrázku kostry vybarvi podle návodu:

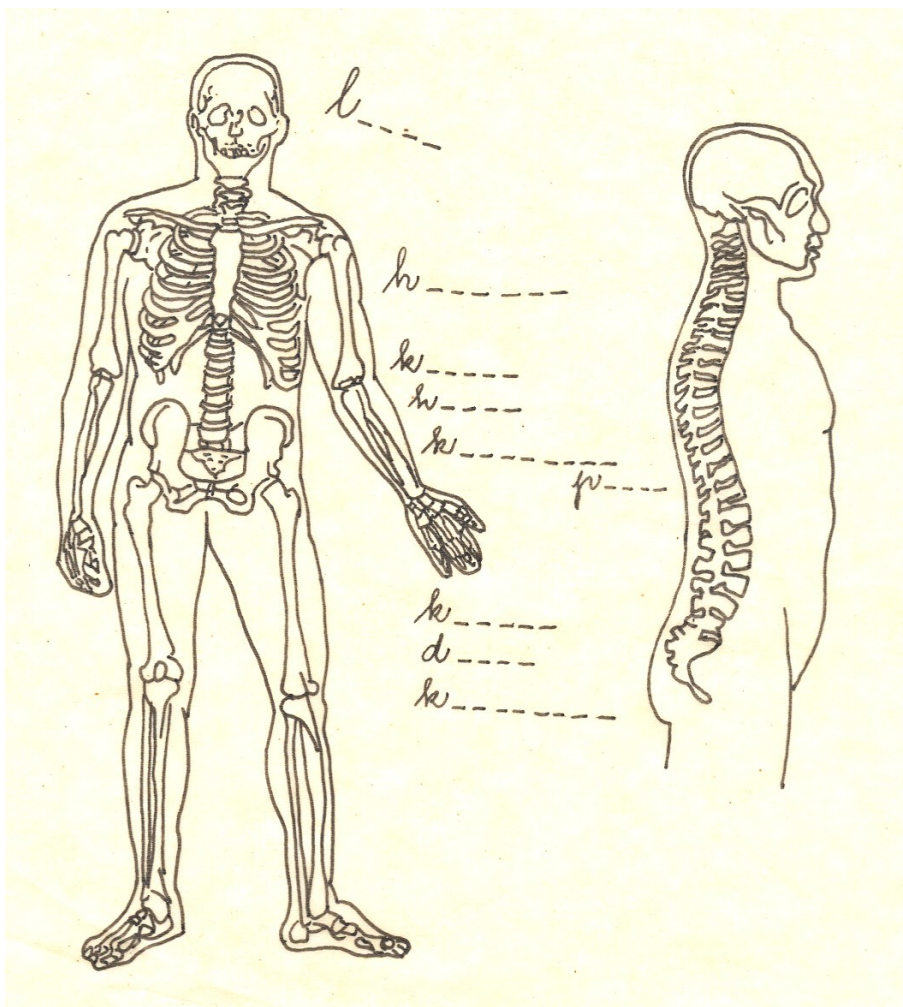
Červeně páteř a krční obratle

Žlutě kostru horní a dolní končetiny

Zeleně žebra a hrudní kost

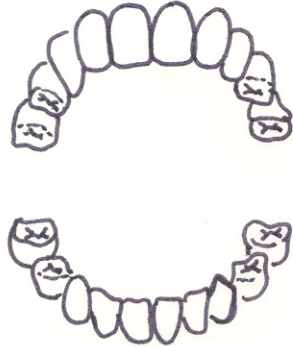
Modře pánev

Hnědě lebku



K ČEMU MI SLOUŽÍ ZUBY?

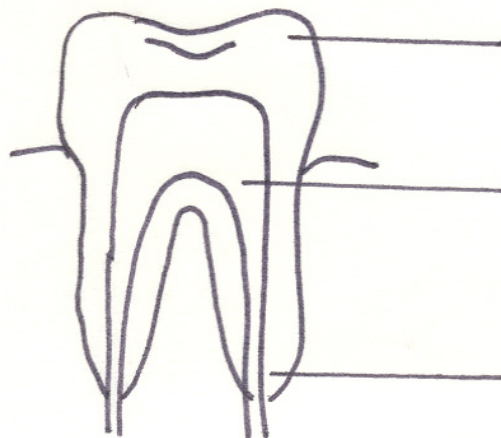
1. Poznej který chrup je mléčný, a který úplný stálý. Doplň k oběma počty zubů.



2. Prohlédni si obrázky zubů a doplň k nim chybějící názvy.

sklovina

kořen



dřeň



3. Vyřeš slovní úlohy:

Malému Pěťovi vytrhli 2 zuby a na dva mu dali plombu. Kolik zdravých zubů měl potom?

Pěť'a měl _____ zdravých zubů.



Také Pětův tatínek byl u zubaře. Má úplný stálý chrup. K 5ti starým plombám mu ještě zaplombovali 3 další. Kolik zdravých zubů má tatínek nyní?

Tatínek má _____ zdravých zubů.



4. Odpověz na otázky:

Co musíš udělat s potravou v ústech?

Co ti k tomu pomáhá?

Je správné polykat velké kusy?

5. Vyprávěj, jak pečuješ o své zuby.

6. Pokus se pantomimou předvést postup při čištění zubů.

7. Zkus změřit čas, který potřebuješ k rozkousání jednoho sousta jablka a zapiš.

Rozkousání jednoho sousta jablka mi trvalo _____ sekund.

JAK MI POMÁHAJÍ SVALY?

- 1. Svaly, které se upínají na kostru, dokážeme ovládat svou vůlí. Zajišťují pohyb a schopnost vykonávat práci. Proveď cvik, při němž zapojíš postupně:**

1. horní končetiny, trup.
2. pánev a horní končetiny
3. krk

- 2. Nyní ať předvede cviky někdo ze třídy, a ty napiš, jaké části těla byly zapojeny.**

Dřepy

Leh - sedy

Poskoky na místě

- 3. Odpověz na otázky:**

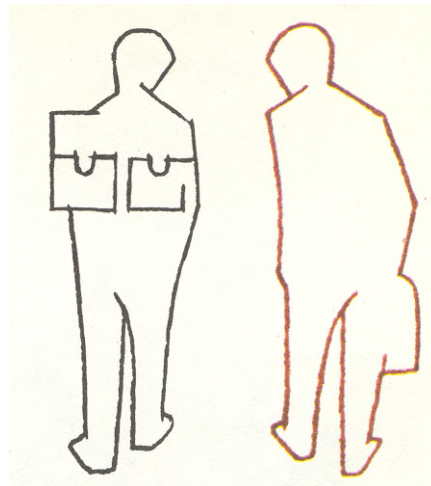
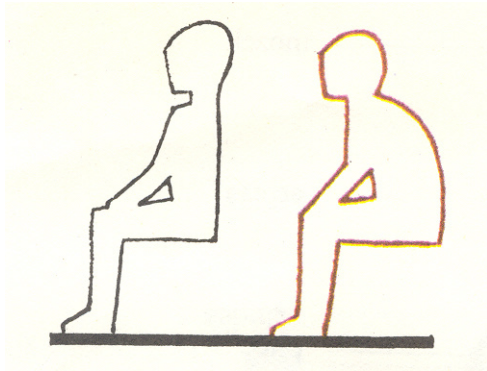
Cvičíš? _____

Kolikrát týdně? _____

Změř si čas, který potřebuješ k vykonání 10ti dřepů, a zapiš si ho.

Deset dřepů mi trvalo _____sekund.

4. Vybarvi správné držení těla při sezení a při chůzi.



5. Vybarvi botu, která je vhodná pro udržování nožní klenby.



6. Zakroužkuj otisk chodidla znázorňující jeho správnou klenbu.



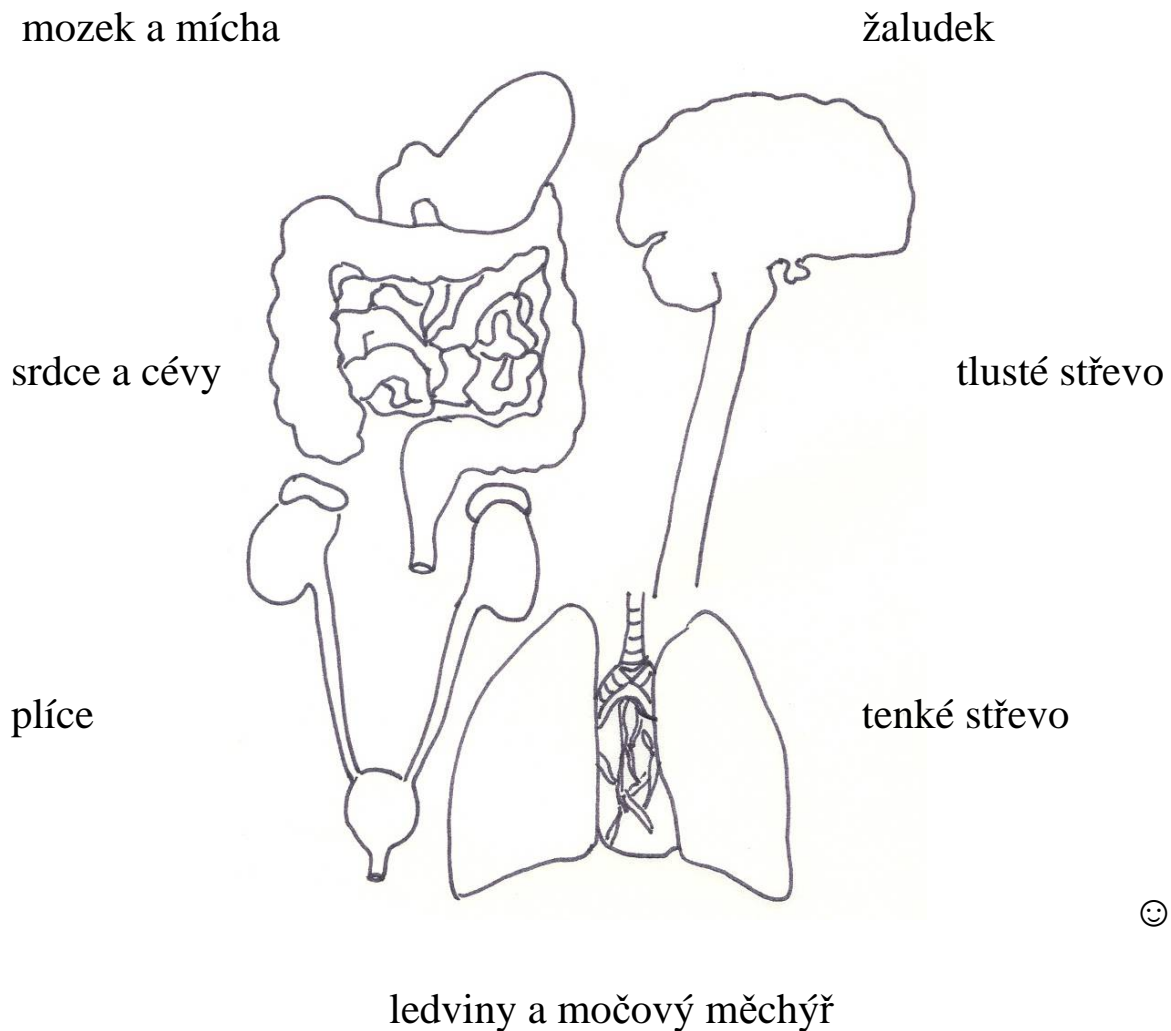
7. Vyzkoušej si otisk svého chodidla (temperou či inkoustem) a porovnej ho s otisky v předchozím cvičení. Kterému se více podobá?

CO MÁM UVNITŘ TĚLA?

1. Škrtni, co není pravda.

Mezi vnitřní ústrojí patří mozek a mícha, srdce a cévy, kůže, plíce, žaludek, krk, tlusté střevo, tenké střevo, páteř, ledviny a močový měchýř. 😊 😞

2. Spoj obrázek s jeho názvem.



3. K větám jsou přiřazena čísla 1 – 7. Až si věty přečteš, napiš jejich číslo ke správnému ústrojí.

1. Pracuje jako pumpa a zajišťuje nepřetržitý průtok krve celým tělem.
2. Řídí činnost celého těla i vnitřních orgánů.
3. Zabezpečují dýchání, odebírají ze vzduchu kyslík a převádějí jej do krve, vylučují oxid uhličitý.
4. Potrava se v něm promísí se žaludečními šťávami a štěpí se na jednodušší složky.
5. Probíhá v něm další štěpení látek a jeho stěnami se živiny vstřebávají do krve.
6. Nestrávené zbytky se v něm zahušťují a konečným odcházejí z těla ven.
7. Odebírají z krve tekutiny i škodlivé odpadní látky a močovou trubicí je odvádějí z těla ven.

mozek a mícha
žaludek

srdce a cévy

plíce

věta č. _____

věta č. _____

věta č. _____

tlusté střevo

tenké střevo

ledviny a močový měchýř

věta č. _____

věta č. _____

věta č. _____



KDO ŘÍDÍ MOJE TĚLO?

1. Ve které části těla je uložen mozek? _____



2. Vyber a podtrhni, kdo je věrný pomocník mozku?

vlasý nos nervy



3. Kdo poskytuje informace mozku? Vyber a zakroužkuj.

sysel osel smysly slimák srna

Smysly jsou zrak, čich, sluch, hmat, chuť.



4. Vyzkoušej si a pak označ, co jsi zjistil.

➤ co udělá tvá ruka, když ji dáš pod vařící tekoucí vodu?

ucukne zůstane

➤ poslechni si velmi silně rádio a pak zůstaň v místnosti, kde je naprosté ticho

Co ti bylo příjemnější?

5. Nyní vydrž alespoň půl hodiny konat veškeré činnosti druhou rukou, než jsi zvyklý(á). Tedy praváci budou psát a vše ostatní provádět levou rukou a leváci zase pravou rukou. Jaké byly tvé pocity?

6. Zahrajeme si na kriminalisty.

Přitlač ukazováček na polštářek s razítkovací barvou nebo inkoustem a pak otiskni prst na papír.

Porovnej svůj otisk s otisky kamarádů.

Zjistíš, že každý je úplně jiný.

KAŽDÝ ČLOVĚK JE JEDINEČNÁ BYTOST.

K ČEMU POTŘEBUJI SMYSLOVÉ ORGÁNY?

1. **Vezmi si jablko a dokonči věty, podle toho, jakým smyslovým orgánem vnímáš:**

oči: Jablko je

konečky prstů a dlaní: Jablko je

uši: Kutálej jablko na lavici.

Když jsem kutálel(a) jablko, uslyšel(a) jsem

nos: Když jsem přivoněl(a) k jablku, cítil(a) jsem

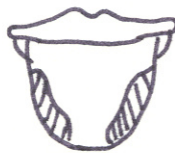
jazyk: Když jsem si kousl(a) do jablka poznal (a) jsem, že jablko je

Totéž proved' s jiným druhem ovoce nebo zeleniny. Pak si zavaž oči a zkus, zda jednotlivé druhy od sebe rozeznáš.

Vyznač barevně do obrázku, kde jsi vnímal na jazyku chuť jablka.



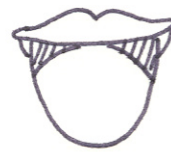
kyselo



slano



sladko



hořko

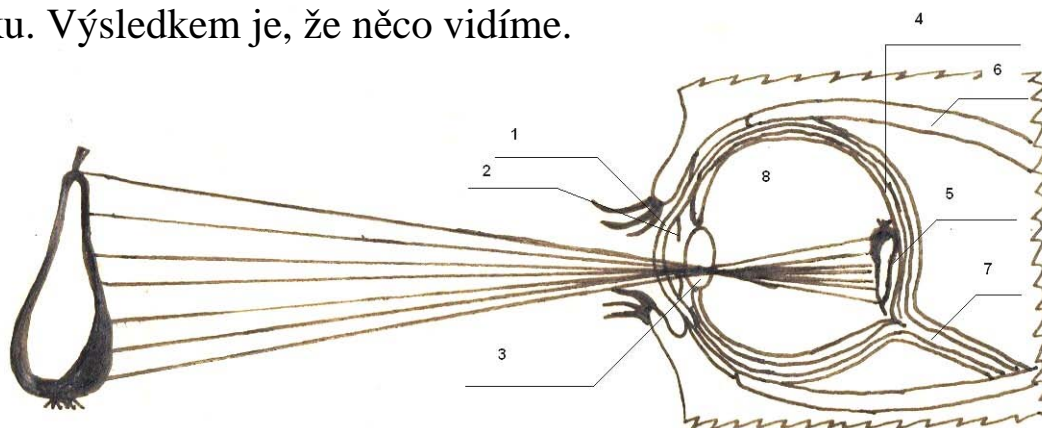
2. Napiš ke každému obrázku, o jaké smyslové ústrojí se jedná.

(zrak, sluch, chuť, čich, hmat)



3. Jak vidíme?

Lidé ve tmě nevidí. Pokud chtějí něco spatřit, musí to být aspoň částečně osvětleno: sluncem, lampou nebo třeba svíčkou. Světelné paprsky pak v oku dopadají na sítnici, jejíž nervová vlákna se v zadní části oka spojují v zrakový nerv. Na sítnici se světelnými paprsky podráždí nervové buňky a zrakový nerv přenese podráždění do mozku. Výsledkem je, že něco vidíme.

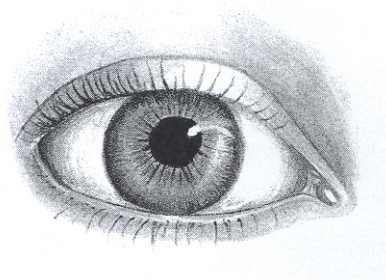
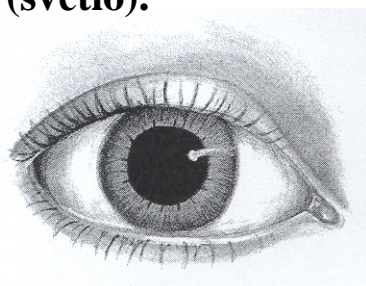


1- rohovka
2- duhovka
3- čočka

4- sítnice
5- nejostřejší výem
6- oční svaly

7- oční nerv
8- sklivce (tekutina)

4. Rozhodni, které oko kouká ve světle a které ve tmě. Podle svého rozhodnutí namaluj k oku měsíc (tma) a slunce (světlo).

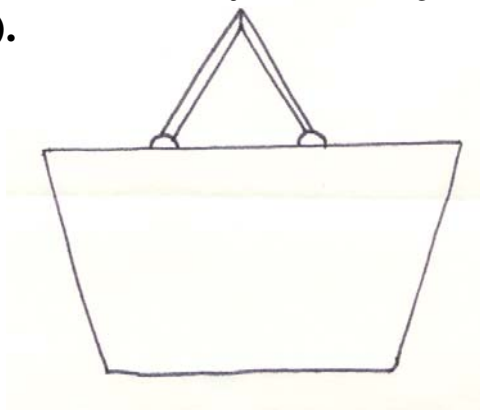


UMÍM ZDRAVĚ JÍST?

1. Ze dvou nákupních košíků vyber ten zdravější.



2. Do třetího košíku namaluj svůj nákup, ve kterém by byly obsaženy hlavní složky denního jídelníčku (stačí 5 potravin).



3. Prohlédni si tabulku. Na každý řádek pod tabulku napiš vždy jednu potravinu, kterou jsi namaloval do košíčku. Pak ke každé potravíně napiš, jaké složky (živiny) zastupuje.

Živiny	Potraviny
Bílkoviny	Maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, čočka, hrách
Tuky	Maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, ořechy
Cukry	Ovoce, zelenina, obilné výrobky, brambory
Vláknina	Ovoce, zelenina, celozrnný chléb
Vitaminy	
A	Mrkev, rajčata, špenát
B	Maso, droždí, ořechy
C	Ovoce, zelenina, šípky, citrusové plody
D	Rybí tuk, máslo, mléko, vejce

Vzor: jablko – cukry, vlákninu, vitaminy (C)

4. Lád'uv úterní jídelníček vypadal takto:

Snídaně – kukuřičné lupínky, jogurt, broskev, čaj

Přesnídávka – jablko, sušenka

Oběd – květáková polévka, bramborová kaše, filé, zeleninový salát

Odpolední svačina – loupák, jablečný džus

Večeře – chléb, rybí pomazánka, paprika.

Nahradil(a) bys některé potraviny? Které a čím? Napiš.

5. Napiš svůj včerejší jídelníček.

Snídaně _____

Přesnídávka _____

Oběd _____

Večeře _____

Vypiš, co je nezdravé.

VÍM, CO MI ŠKODÍ A CO MI POMÁHÁ?

1. Napiš, jaké jsi prodělal(a) nemoci.

Porovnej s ostatními.

Zjisti, které nemoci se vyskytují nejčastěji.

Pověz a potom napiš, jak se budeš před těmito nemocemi chránit.

2. Stručně vysvětli tato slova.

nemoc, očkování, bacilonosič, imunita, antibiotikum, prevence



3. Zjisti a napiš proti, kterým nemocem jsi byl očkován.

4. Spoj, co k sobě patří:

kouření

špinavé ruce

nedostatek pohybu

sport

zdravá a vyvážená strava

spěch

sledování TV

sportovní postava

vznik rakoviny

obezita

nemoci (žloutenka)

stres a nervozita

zdravý život bez nemocí

únava a nevyspělost



5. Nesmíme zapomenout na odpočinek. Spánek je zdravý.

Rozhodni správně.

Dítě – školák má každý den spát více/méně než dospělý?

DÍTĚ spí 6 - 8 hodiny

DOSPĚLÝ spí 8 - 10 hodin



UMÍM SE SPRÁVNĚ CHOvat SÁM K SOBĚ? VÍM, JAK SE VYHNU ÚRAZŮM A NEHODÁM?

1. Doplň, co všechno potřebuje člověk k životu:

v __ u, v __ __ ch, p __ __ __ __ u, p __ __ stor, s __ __ tlo, t __ __ __ o.



2. Vyprávěj o správném stolování.

Pozorně si přečti dvojice slov nebo sousloví a vyber to, co si myslíš, že je zdravější.

otužování - přehřívání teplým oblečením

uzeniny - sýry

brambory - knedlíky

sportování - sledování TV

kompot - čerstvé ovoce

med - čokoláda

cesta do školy pěšky - autem

čerstvá zelenina - cizokrajná zelenina nebo ovoce (mango atd.)



3. Rozhodni o pravdivosti vět.

ANO / NE

- ❖ Kde není chodník, chodí chodci při pravém okraji vozovky. A / N
- ❖ Chodec může vstupovat na přechod bezprostředně před blížícím se vozidlem. A / N
- ❖ Na přechodu pro chodce se před vstupem do vozovky rozhlédnu nejprve vlevo a pak vpravo. A / N
- ❖ Cyklista oznamuje změnu směru jízdy upažením ruky. A / N
- ❖ Cyklista mladší 15ti let musí mít řádně připevněnou přilbu. A / N
- ❖ Cyklista nesmí jezdit po chodníku, aby neohrozil chodce. A / N
- ❖ V motorovém vozidle (v autě) nemusí být řidič připoután bezpečnostním pásem. A / N



JE MŮJ REŽIM DNE SPRÁVNÝ?

1. Napiš svůj obvyklý denní režim.

Čas	Činnost

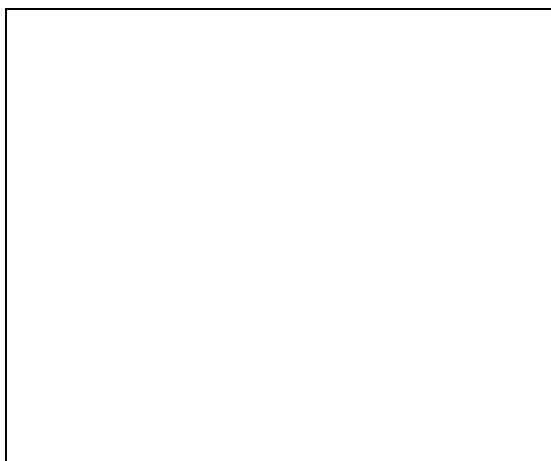
2. Porovnej s ostatními spolužáky.

3. Vybarvi šipku u odpovědi, se kterou souhlasíš.

- ⇒ Chodíš rád(a) do přírody?
- ⇒ Trávíš volný čas raději sám (sama)?
- ⇒ Sportuješ rád(a)?
- ⇒ Hraješ na hudební nástroj?
- ⇒ Navštěvuješ nějakou dobrou partu kamarádů?
- ⇒ Věnuješ se často domácí přípravě na školu?
- ⇒ Máte nějaké domácí zvíře?
- ⇒ Máš nějakého koníčka?
- ⇒ Máš rád(a) počítačové hry?
- ⇒ Považují tě v okolí za dobrého kamaráda (kamarádku)?
- ⇒ Chodíš do školy s kamarády (kamarádkami)?
- ⇒ Těšíš se do školy?
- ⇒ Ptají se tě rodiče na školu?
- ⇒ Cítíš se někdy osamělý(á)?
- ⇒ Máš nějaké tajné přání, které se bojíš vyslovit i před rodiči?

UMÍM POSKYTNOUT PRVNÍ POMOC?

1. Dovedeš namalovat znak první pomoci?



2. Správně spoj:

Lékařská první pomoc	158
Policie	150
Hasiči	155
Městská policie	156



3. Popiš, jak ošetříš odřené koleno. Můžeš předvést na spolužákovi.
4. Kamarád spadl z kola a ztratil vědomí. Co uděláš?
5. Co je důležité dělat, když je horko, abys zabránil(a) úžehu.
6. Správně vybarvi dopravní značky:



ZÁSADY ZDRAVÉHO ZPŮSOBU ŽIVOTA

1. Je to správně? Pokud není, uprav větu tak, aby byla zásadou zdravého způsobu života.

1. Svě tělo neudržíme v čistotě. _____
2. Oblékáme se, jak chceme. _____
3. Svě věci máme špinavé. _____
4. Neuklízíme. _____
5. Chodíme v prachu a ve špíně. _____
6. Přejídáme se. _____
7. Jíme jen to, co nám chutná. _____
8. Stále sedíme nebo ležíme. _____
9. Žijeme ve velkém hluku. _____
10. K přírodě se chováme ohleduplně. _____



2. Rozlušti a vysvětli.

Čistota půl zdraví.

Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.

Jez do polosyta, pij do polopita a vyjdou ti dlouhá léta.

Čas k dílu, čas k jídlu.

Zdraví - největší poklad.

Pospíchej pomalu.