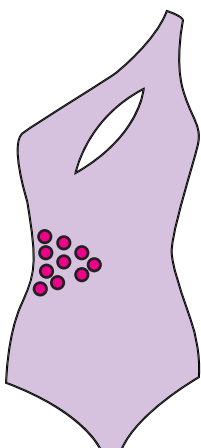
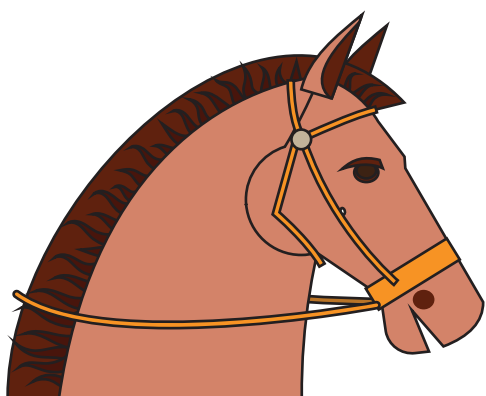
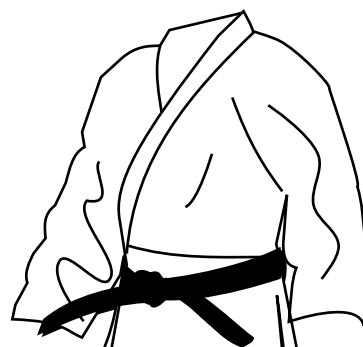
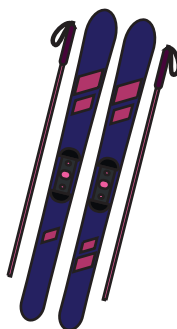
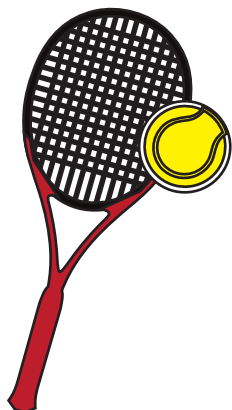
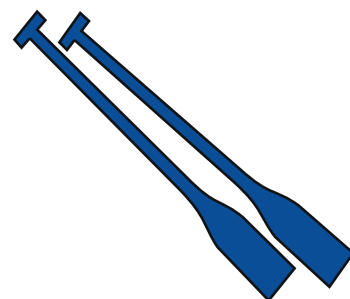
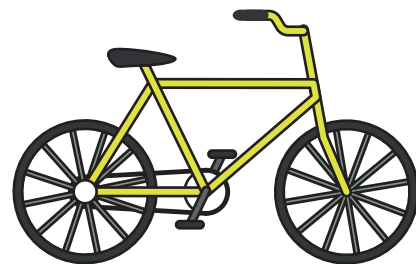
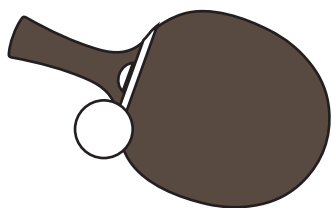


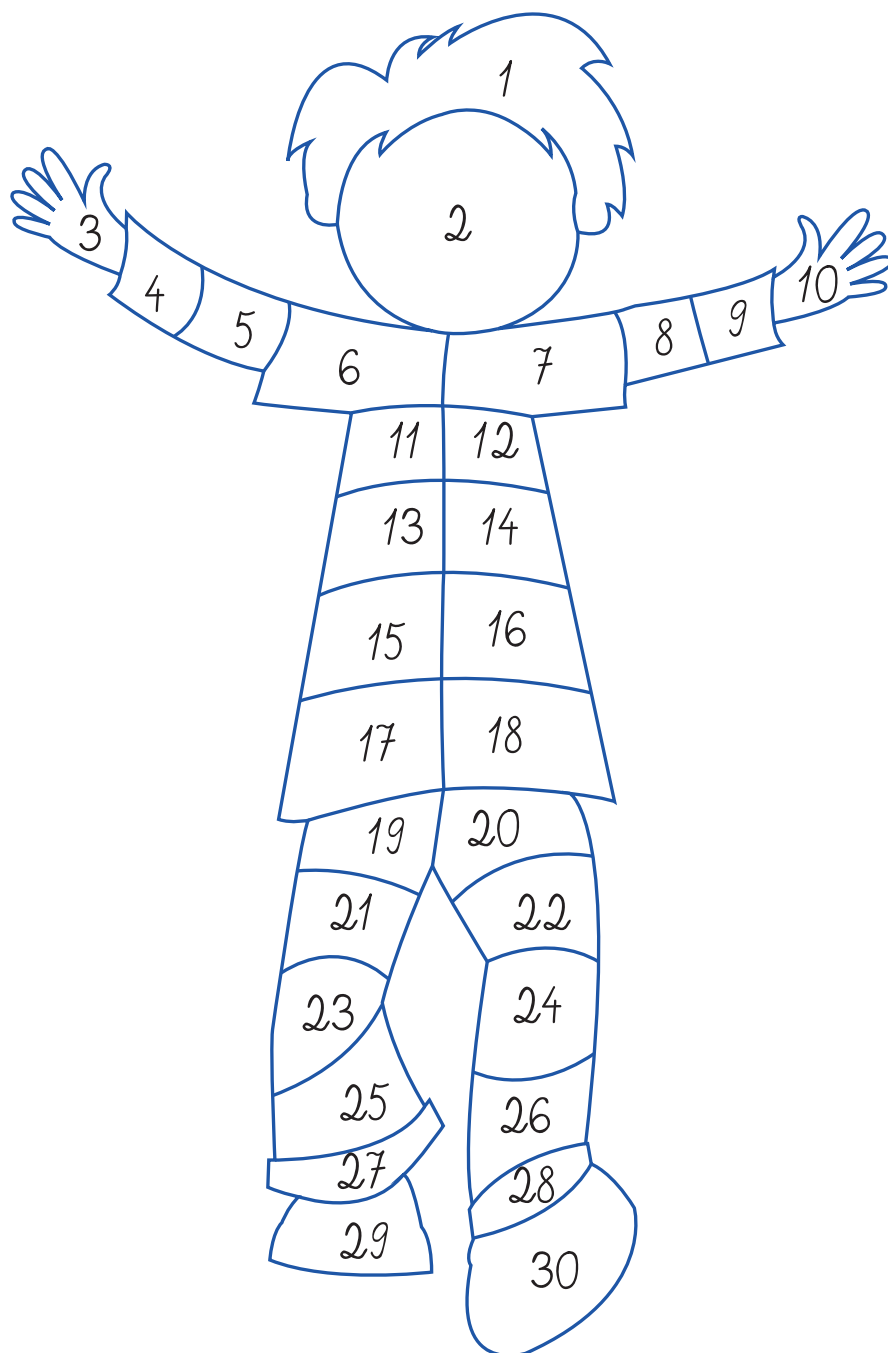
Pohyb je život

Takus vysvětlil, proč je pro člověka pohyb důležitý.

Napiš k obrázkům, ke kterému sportu patří.



Podle tohoto obrázku můžeš zjistit, jak jsi na tom s pohybem. Každý den si můžeš vybarvit jedno políčko v človíčkovi zelenou barvou, pokud si ten den uděláš pěknou rozsvíčku. Ve škole ti s rozsvíčkou jistě pomůže paní učitelka nebo pan učitel, doma si polom nezapomeň udělat rozsvíčku sama nebo sám.



Po měsíci hodnotíme :

Pama nebo sám vidíš, jak moc je tvůj panáček zelený. Pokud je úplně zelený, znamená to, že se kůžeš a určitě děláš dobře pro své zdraví.

Pokud panáček zůstal bílý, měl by ses zamyslet, jestli bys neměl něco udělat pro své zdraví a dát se do pohybu.

Pohyb

Zkusíte si sami u sebe zjistit, jak jste na tom s pohybem. Třeba v porovnání s časem, který strávíte u obrazovky. Jeden týden zapisujte do tabulky čas, který jste věnovali pohybu (patri sem tělocvik, procházky nebo prostě pobyt venku). Do druhého sloupečku zapisujte čas, který jste proseděli před obrazovkou nebo před displejem (před televizí, notebookem, s tabletem nebo mobilem v ruce).

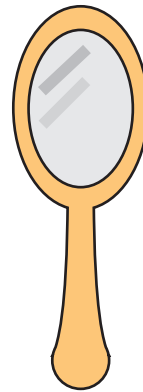
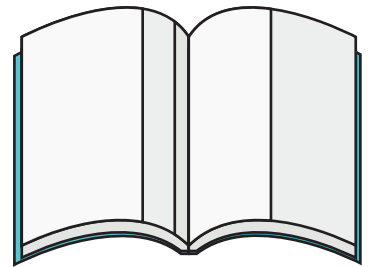
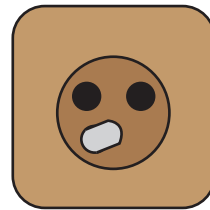
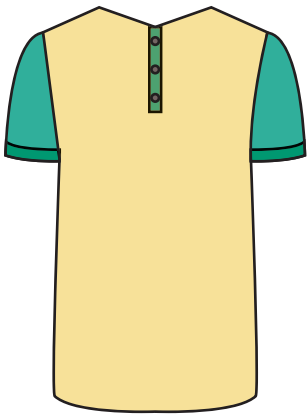
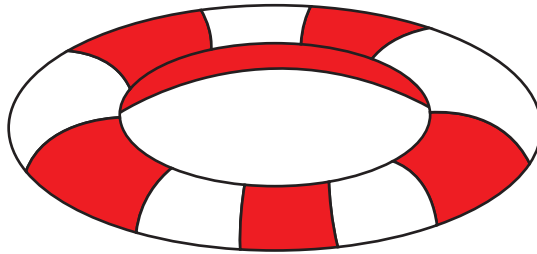
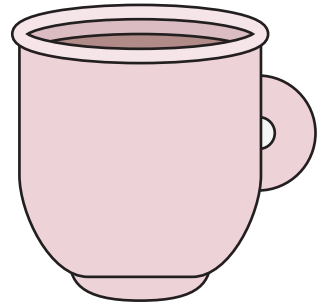
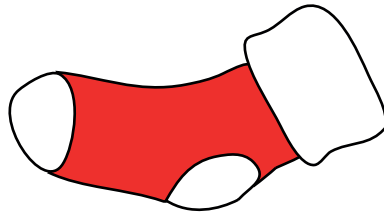
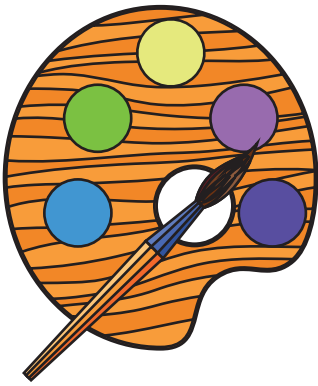
Den v týdnu	Aktivita spojené s pohybem	Aktivita spojené s počítačem, tabletem nebo televizí
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Subota		
Neděle		

Jak jste na tom? Také jste tak překvapeni, jak čas před obrazovkou rychle utíká? Nebo to máte pod kontrolou?

Pohyb je život

Je pohyb drahá záležitost?

Uyber z obrázky a zakroužkuj to, co potřebujeme k tomu,
abychom se venku proběhli.



Zdravý životní styl

Úznan slovného spojení životní styl si můžeme představit jako způsob, jakým lidé žijí. Lidé žijí různě. Někdo je aktivní více, někdo méně, někdo se zajímá o to, co sní a někomu je to úplně jedno. Ale vším, co v životě děláme a jak to děláme, ovlivňujeme svoje zdraví a pohodu.

Přečti si nabídku možností, jak ovlivnit životní styl. Zakroužkuj zeleně to, co podle tebe patří do zdravého životního stylu, a to, co tam nepatří, červeně škrtni.

Pýry

Kouření

Zelenina

Výlet

Mytí rukou

Čištění zubů

Ovoce

Dobrá nálada

Snídaně

Drogy

Legrace

Mléko

Smutek

Maso

Tmavé pečivo

Trénink

Čokoláda

Voda

Spánek

Bonbony

Mužování

Ryba

Limonáda

Málo pohybu

Alkohol

Procházky

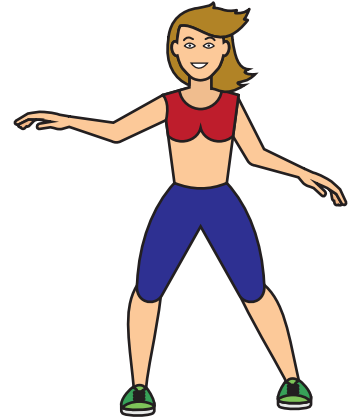
Zdravý životní styl

Svoje zdraví máme každý ve svých rukou a jak s ním naložíme, záleží jen na nás!!!

Chceš-li vědět, jak jsi na tom ty sám, udělej si jednoduchý test!

U každé věty, která u tebe platí, si napiš „ANO“.

- 1) Snídám každý den.
- 2) Jím pravidelně, alespoň 5x denně.
- 3) Sním každý den 5 porcí ovoce a zeleniny.
- 4) Sním denně alespoň 2 porce mléčných výrobků.
- 5) U příležitosti celého dne dodržuji pitný režim.
- 6) Nejím jídlo z fastfoodu více než 2x za měsíc.
- 7) U TV nebo PC nikdy nemívám mlsání v podobě chipsů, čokolády, bonbonů apod.
- 8) Nekouřím.
- 9) Mám pravidelný pohyb (30minut každý den).
- 10) Mám nějakou zálibu, která mě baví.
- 11) Před každým jídlem si myji ruce.
- 12) Nejsm u PC, TV, tabletu, mobilu více jak 2 hodiny za den.
- 13) Spím denně alespoň 8 hodin.
- 14) Čistím si zuby 2x denně.
- 15) Dělán pravidelně nějaký sport.



Vyhodnocení: Pečti odpovědi, na které jsi odpověděl „ANO“.

15-13 Je vidět, že se o své zdraví staráš, určitě nejsi často nemocný a život si užíváš.

12-10 Nemí to špatný výsledek, ale zkus se zamyslet, jestli tvoje odpovědi **NE** nejsou zbytečné a jestli by se s tím nedalo něco udělat.

9-0 O své zdraví se moc nestaráš a možná ti je to i jedno, ale přece nechceš, aby ti to tvoje tělo vrátilo v podobě nějaké nemoci. Věř tomu, že tvé tělo si pamatuje, jak se k němu chováš!

Pyramida výživy

Zdravé jídlo je velmi důležité. Ono se nedá říci, že by některé jídlo bylo přímo nezdravé, ale problém může být v množství.

Kolik čeho jíst napoví potravinová pyramida.

Představte si pyramidu jako skříň s poličkami.

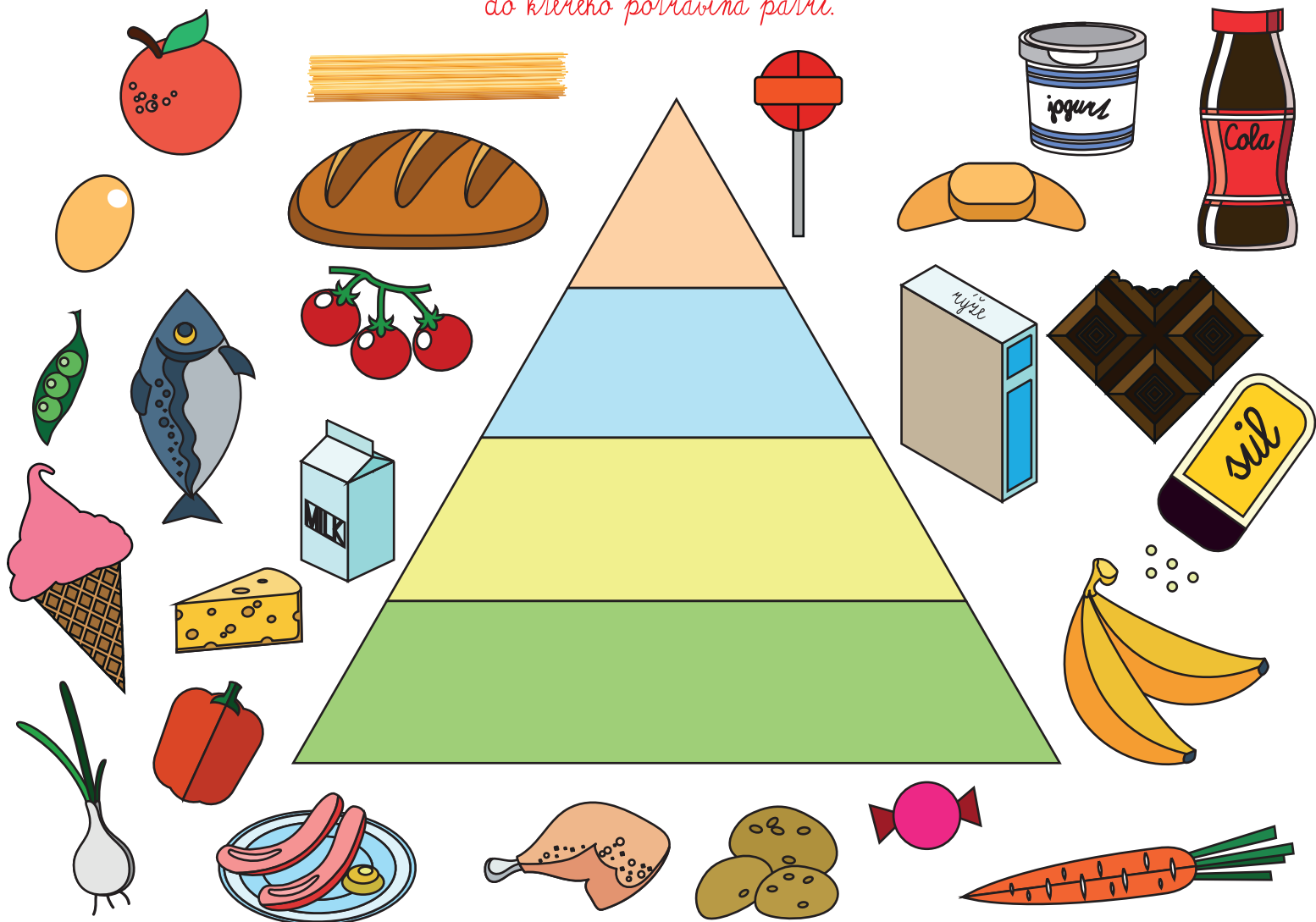
Spodní polička je největší, patří tam potraviny, které jíme nejvíce. Jsou to např. pečivo (chleba, rohlíky, housky, loupáčky, koláče..), ovesné vločky, müsli, cereálie a také brambory, rýže, těstoviny.

Druhá polička má také dost místa. Je tam prostor pro ovoce a zeleninu, které bychom měli přidávat ke každému jídlu.

Třetí polička je menší, ale to neznamená, že není důležitá. Je velmi důležitá, ale potravin z této poličky stačí sníst menší množství. Patří sem mléko a mléčné výrobky a také maso, výrobky z masa a vejce.

Čtvrtá polička je opravdu malinká. Znamená to, že potraviny z této poličky bychom měli jíst co nejméně. Jsou to sladkosti, různé krekry, slané brambírky. Patří do pyramidy, určitě si můžeme občas něco dobrého vzít, ale nesmí toho být moc.

Prohlédni si potraviny a zkus ukaž je tou barvou, kterou je vybarveno poličko pyramidy, do kterého potravina patří.



Zdravá výživa

Kolikrát bychom měli denně jíst?

Ideálně pětkrát

Tkus naplánoval jídelníček na jeden den tak, aby byl opravdu co nejzdravější.

Snídaně

.....

.....

Svačina

.....

.....

Oběd

.....

.....

Svačina

.....

.....

Večere

.....

.....



Zelenina a ovoce

Ikus vysvětlil, proč jsou ovoce a zelenina tak důležité?

Jich konzumace působí velmi pozitivně na naše zdraví a při dostatečném příjmu může pomoci předjet mnohým nemocem.

Ovoce a zelenina obsahuje mnoho látek, které naše tělo potřebuje, například vitamíny.

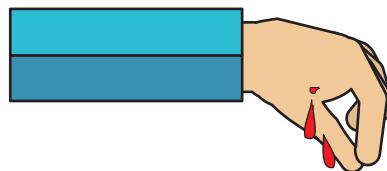
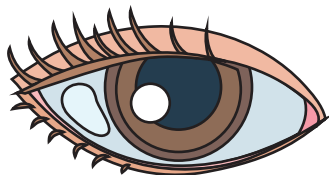
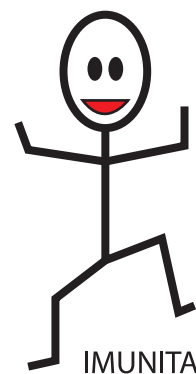
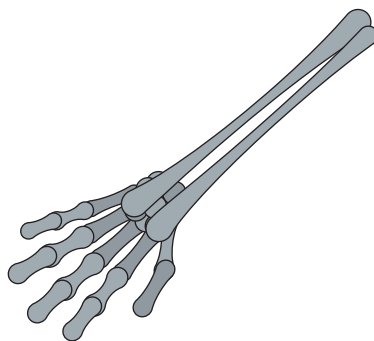
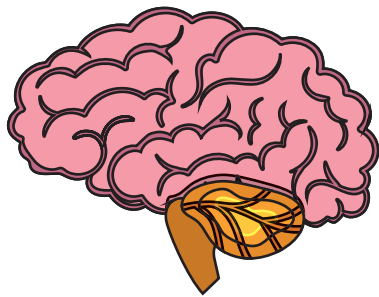
znáš nějaké vitamíny?

řklni 1., 3., 5., 7., 9. a 11. písmeno a zjistíš si ty nejznámější vitamíny.

Z A M B P C A D R E T K

Viš, na co je důležitý který vitamín? Ikus spojil vitamíny **A B C D K** s obrázky podle toho, co který vitamín ovlivňuje.

A
B
C
D
K



Vitamín **A** působí pozitivně na naše oči (na zrak).

Vitamín **B** umožňuje, aby bez problému pracoval náš mozek a nervová soustava.

Vitamín **C** posiluje naši obranyschopnost, chrání nás proti nemocem.

Vitamín **D** pomáhá, abychom měli pevné kosti a zdravé zuby.

Vitamín **K** spolupracuje při rástlavě krvácení.

Hygiena potravin



Velmi důležité je potraviny správně skladovat. Hlavně ty, které se mohou zkažit a potřebují být v chladu. Prohlédni si obrázky potravin a zakroužkuj ty, které doma dáváte do ledničky.

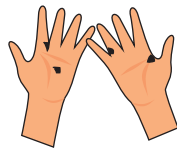


Osobní hygiena

Už odmalicka nám rodiče říkají, abychom si myli ruce a čistili zuby. Někdy se ti to neustálé připomínání asi nelíbí, ale dodržování hygienických návyků tě chrání, abys nebyl nemocný. Navíc špína a rápach z tebe nedělají dobrého společníka a špína je velkým rizikem pro přenos infekčních nemocí.

Přeskrtni špatnou možnost.

Ruce si umývám, pouze když je mám špinavé / vždy před jídlem, po použití WC atd.



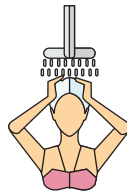
Zuby si čistím minimálně 2x denně / 1x denně.

2^x



1^x

své tělo sprchuji každý den / 1x týdně.



Pokud se zapotím nebo se ušpiním, umyji se a převleču se do čistého / vezmu si na sebe propocené nebo špinavé oblečení.



Při kašli si zakrývám ústa / nezakrývám ústa.

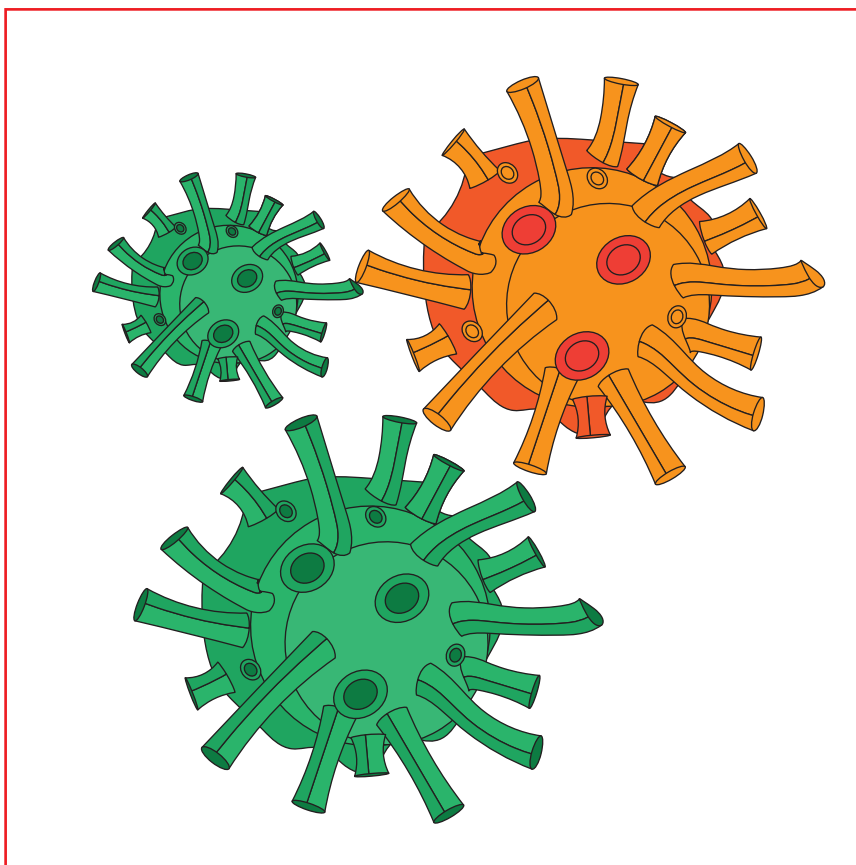


K olizování patří pouze sprchování studenou vodou / mimo jiné i pobyt na čerstvém vzduchu.



Osobní hygiena

Mikrobi mohou vypadat všelijak. Namaluj, jak si takového mikroba představuješ.

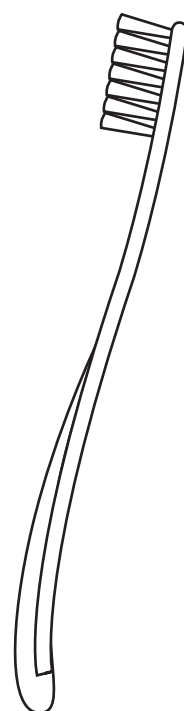
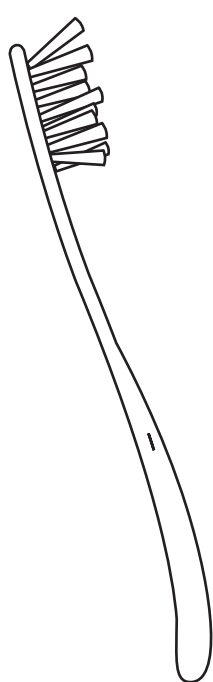


Hygiena zubů

Lakroužkuj, co z těchto věcí zubům prospívá. Co zubům škodí, přeškrtni červeně.



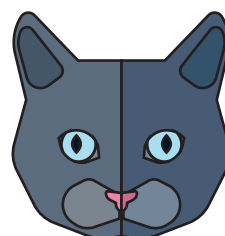
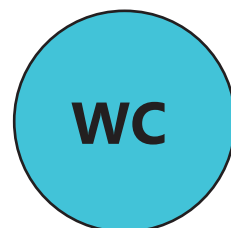
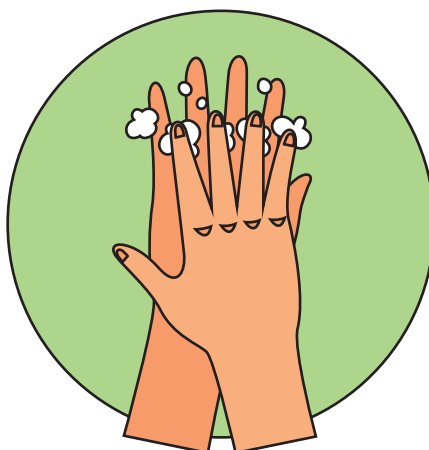
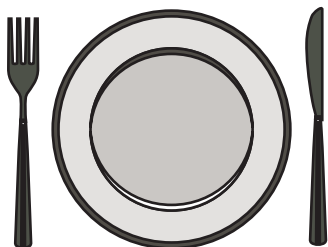
Vyber si správný kartáček a vymaluj ho.



Hygiena rukou

Jsou mé ruce opravdu čisté? Špína nemusí být vidět!

Napiš k jednotlivým obrázkům, kdy je potřeba umývat si ruce.



Vymysli, kdy ještě je potřeba si umývat ruce.

Hygiena prostředí

Podívej se na obrázky. Ve kterém pokojíčku se bude člověk cítit lépe?

Když máš ve věcech pořádek, víš, kde co je, a pokud něco hledáš, najdeš to rychle. Naopak v nepořádku se ti těžko bude něco hledat, ještě hůř, když budeš spěchat.

Na spodním obrázku je ukrytý klíč, který Kubík potřebuje. Pomoz mu ho najít. Můžeš si změřit čas, jak dlouho ti to bude trvat.



Rozsvička

Pohyb je pro náš život důležitý. Díky pohybu jsme zdravější, máme lepší náladu a úsměv na tváři.

Když se řekne rozsvička, ne každý skáče nadšením, ale zkusme rozsvičku udělat trochu jinak.

Pero nebo tužku používáme na psaní. Dneska bychom tužku mohli použít jako cvičební náčiní.

Nesapomeňte, že tužkou ani perem se nehází, ještě ji budete potřebovat právě na to psaní.

Tužku vezmeme oběma rukama, dáme nad hlavu a pokusíme se ji dostat co nejvýše. Po chvíli uvolníme. Cvik opakujeme 5x.

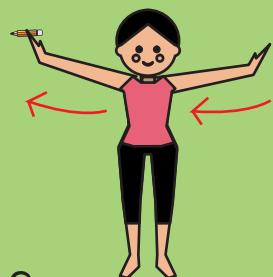


1.

Nyní se postavte a vezměte tužku do ruky. Ve vzduchu malujeme tužkou kroužky jednou rukou a pak tužku přendáme do druhé ruky a malujeme kroužky druhou rukou. Cvik opakujeme 5x.



2.



Obě ruce předpašíme, přendáme tužku z jedné ruky do druhé a rozpašíme. Opět předpašíme, přendáme zase tužku z jedné ruky do druhé a opět rozpašíme. Cvik opakujeme 5x.

3.



Opět uchopíme tužku oběma rukama a píšeme čísla od jedničky do devítky.

4.

Tužku chytíme oběma rukama za zády a trochu ji zvedneme nahoru (bez předklonu) a zase uvolníme.



5. Cvik opakujeme 5x.

5.

Stojíme v širším sloji rozkročeném, rozpašíme ruce a v pravé ruce držíme tužku a tužkou se dotkneme levého kolníku, narovnáme se a v předpažení přendáme tužku z pravé ruky do levé. Opět rozpašíme a tužkou se dotkneme pravého kolníku. Cvik opakujeme 5x.



6.

Uděláme dřep a tužku položíme na zem. Zvedneme se, opět uděláme dřep a tužku sebereme. Cvik opakujeme 5x.



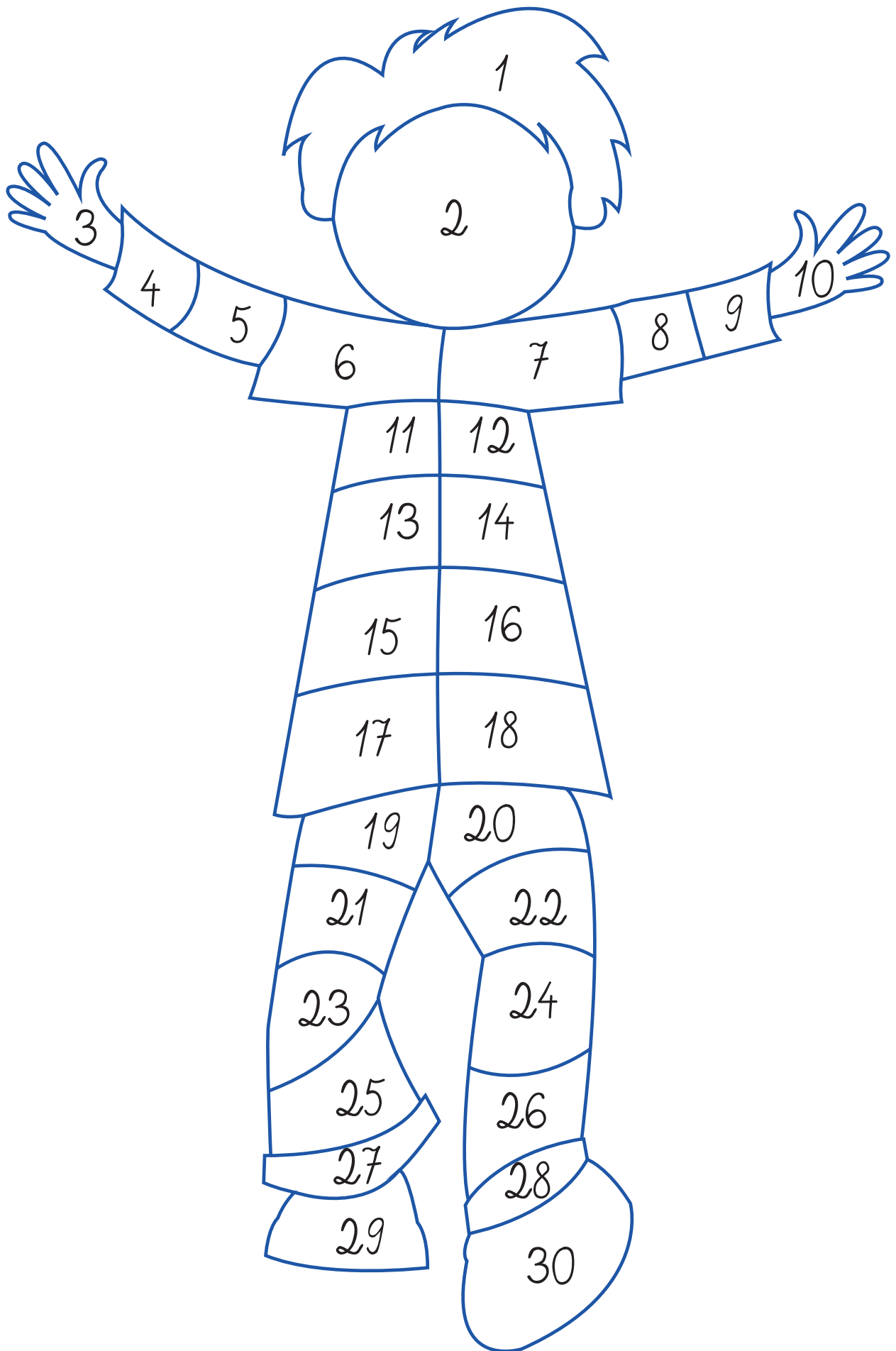
7.



8.

Než ukončíme rozsvičku, tužku položíme na lavici a vyhrpeme obě ruce a obě nohy. Pořádně se nadechneme a vydechneme.

Tak vidíte, i s obyčejnou tužkou se můžeme protáhnout. Ale to je jen návrh, vy si můžete vymyslet rozsvičku úplně sami, jakou chcete.



Básmičky

Ke každodennímu prolažení můžeme použít písničku nebo básmičku.

Když já se vyláknu,
(sloupneme si na špičky)
ke sluníčku dosáhnou.
(natáhneme ruce ke sluníčku)
Když já se skrčím,
(sedneme si do dřepu)
do výšky skočím.
(vyskočíme)
Když já si sednu,
(sedneme si)
ani se nehnu.
(sedíme bez pohybu)

Oblíbená je také říkanka:

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce.

Hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, pusa, nos.

Na jednotlivé části ukazujeme a při opakování urychlujeme.

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu Pohybem proti obezitě.

Autoři: MUDr. Irena Zimenová, Mgr. Kristina Pokorná

Ilustrace: Dominika Bícová

Recenze: MUDr. Stanislav Wasserbauer

Grafická úprava: Dominika Bícová

Tisk: Jiprint s. r. o., Kosovská 26, Jihlava