



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Registrační číslo: CZ.1.07/.4.00/21.0938

Název: Škola hrou

Člověk a zdraví

4.ročník

Základní škola a mateřská škola Hrubý

Jeseník, okres Nymburk

Zpracovala: Mgr. Oberhelová Jitka

ČLOVĚK A ZDRAVÍ

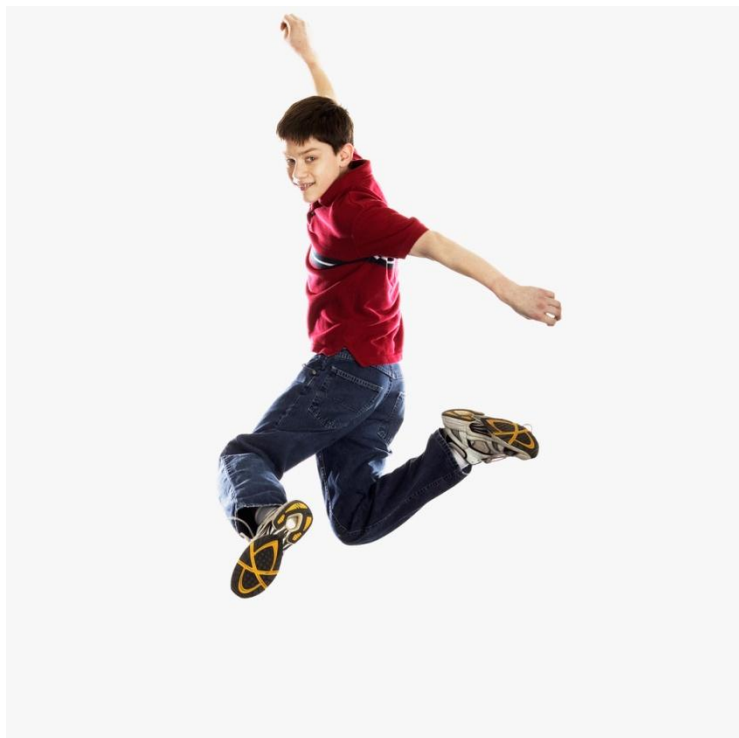
Přírodověda 4. ročník

ZDRAVÍ JE TO NEJCENNĚJŠÍ CO MÁME

Přejeme ho sobě i svým blízkým

- *Kdy jsi naposledy popřál někomu zdraví?*
- *Co o svém zdraví víš?*
- *Jak si ho můžeš chránit?*
- *Co si představuješ pod pojmem „zdraví“?*

ZDRAVÍ JE STAV TĚLESNÉ I DUŠEVNÍ POHODY



ZDRAVÍ A POHODU UDRŽUJEME:

- ◉ Vhodným denním režimem
- ◉ Správnou výživou
- ◉ Pitným režimem
- ◉ Přiměřenou tělesnou aktivitou
- ◉ Hygienou



DENNÍ REŽIM

Náplň našeho dne tvoří různé činnosti.
Každý by měl mít svůj denní rozvrh.



PRAVIDELNOST

Během dne zaměstnávej tělo i mozek.
Práci střidej s odpočinkem.
Velmi důležitý je spánek.



Spi 10 - 12 hodin.

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Tělo z ní získává energii a živiny pro růst a činnost všech orgánů.

Potřebujeme energii podle činnosti, kterou provádíme.

Strava má být pestrá a vyvážená.

Obsahovat vitamíny a minerály.



VITAMÍNY

- A - zdravé oči, kůže, vlasy
- B - zdravé nehty, kůže, vlasy, krev
- C - zotavení po nemoci
- D - růst, zdravé kosti a zuby



Jíme ovoce a zeleninu, mléčné výrobky, maso, luštěniny.



PRAVIDELNÉ STRAVOVÁNÍ

Tři hlavní jídla a dvě malé svačiny.
Chybou je vynechání snídaně.

Co víš o poruchách příjmu potravy?



PITNÝ REŽIM

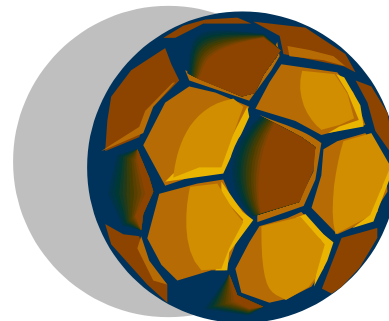
Dva až tři litry tekutin denně.
Pij i když nemáš žízeň
Nejlepší je voda.



TĚLESNÁ AKTIVITA

Pohyb prospívá našemu tělu.
Posiluje srdce, plíce, kosti, svaly.

*Povídej o svém sportování.
Co tě baví a proč?*



HYGIENA

Osobní hygiena - čistota těla



Duševní hygiena - koníčky a záliby



Náměty byly čerpány z učebnice:

Přírodověda pro 4.ročník

Čechurová,M.,Havlíčková,J.,Podroužek,L.

SPN-pedagogické nakladatelství,akciová společnost,Praha

2011

Kliparty ze sady Microsoft Office

Práci jsem vypracovala samostatně.

Zdroje