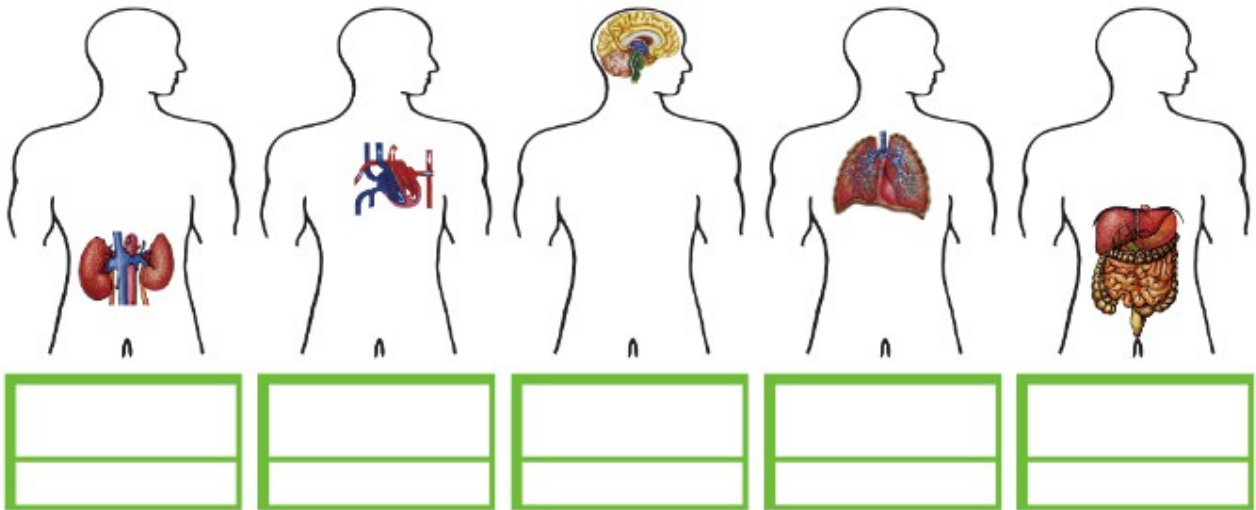


Lidské tělo – doplnění textu



při vážném zranění
hrozí vykrvácení

trávení a zpracování
potravy

chodte často na
procházky

vylučování

potřebujeme
přijímat asi 2 litry
tekutin denně

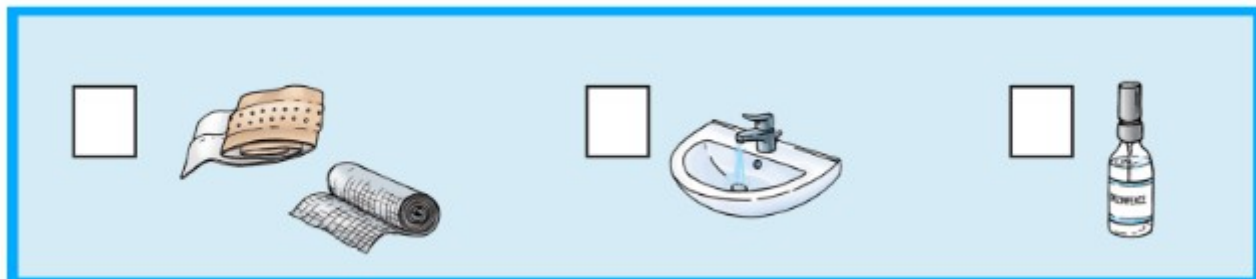
oběh krve

jezte méně,
ale několikrát denně

dýchání

vyhýbejte se úrazům
hlavy

řízení těla



Doplňte: Naše by měla být **pestrá a rozmanitá s dostatkem živin** (cukry, tuky a bílkoviny), **vitaminů** a dalších látek potřebných pro naše zdraví. Jíme méně, ale častěji. Není zdravé se přejídat. Dodržujeme pravidelný režim.

Přečtěte si, jak Ája pečuje o sebe a o své okolí.

V případě, že to děláte také, vybarvete kroužek s číslem.

- | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| ① Udržuje čistotu svého těla. | ⑤ Pravidelně sportuje. |
| ② Jí zdravě. | ⑥ Vyhýbá se prachu a kouři. |
| ③ Udržuje v čistotě a pořádku okolí svého domova. | ⑦ Obléká se přiměřeně, podle počasí. |
| ④ Dbá o své zdraví při práci, zábavě i odpočinku. | ⑧ Vyhýbá se delšímu pobytu na přímém slunci. |

Doplňte: Být neznámá jen netrpět žádnou chorobou nebo si nezpůsobit žádný úraz. Zdravý člověk má také dobrou náladu a je veselý. Chceme-li si udržet zdraví, měli bychom **dodržovat zásady zdravého způsobu života.**