**Žijeme zdravě**

**/ uč. str. 69, PS str. 62 /**

**Zápis:**

Abychom byli zdraví, musíme dýchat čistý vzduch, pít nezávadnou vodu, jíst vhodnou potravu, cvičení a pohyb na čerstvém vzduchu a udržovat hygienu. Naopak našemu tělu škodí, kouření, alkohol, drogy, velká hmotnost.

**Chraňme své zdraví i zdraví ostatních**

**/ uč. str. 72 – 76, PS str.65 – 67 /**

**Zápis:**

**V lese**

* pevná obuv a oděv
* ochrana před klíšťaty
* nerozdělávat oheň
* nejíst neznámé plody a houby

**Ve městě**

* Chodit přes zebru
* chodit na zelenou
* nedotýkat se ostrých předmětů
* ostražitost před lidmi, které neznáte, nejít k neznámému autu
* při nebezpečí křičte a utečte pryč
* nesahejte na cizí zvířata
* mějte v paměti důležitá telefonní čísla /155 -záchranka, 158 -policie, 150-hasiči /

**U vody**

* nepřeceňujte své síly v plavání
* neskákejte do vody, pokud jste přehřátí a na neznámých místech
* nepodceňujte nebezpečí