**Žijeme zdravě**

/ uč. str. 69, PS str. 62 /

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 /

**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

Měj 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