**ÚKOLY**

**1.**

**Test: odpovědi mi napiš do sešitu, nebo pošli na mail**

1. Víš, jak se jmenuje tvůj dětský lékař?
2. Víš, přesně kolik vážíš a měříš?
3. Kdy jsi byl naposledy u zubaře?
4. Chodíš k zubaři pravidelně?
5. Čistíš si zuby 2x denně?
6. Sportuješ pravidelně?
7. Víš, kolik litrů tekutin máš vypít denně?
8. Spíš alespoň 8 hodin denně?
9. Víš, proti čemu je povinné očkování?
10. Jak ošetříš drobnou řeznou ránu?
11. Otužuješ se?
12. Dokážeš vyjmenovat, které dětské nemoci jsi prodělal?
13. Víš, kdy jsi ležel v nemocnici?
14. Znáš důležité tel. Čísla: na rodiče a záchrannou službu?

**2.**

**VYTVOŘ SI SVOU VLASTNÍ ZDRAVOTNÍ KARTU:** POTŘEBUJEŠ PAPÍR a4. Přelož ho na půl a vznikne ti malá kniha o 4 stránkách. Na první stranu napíšeš své jméno a příjmení, adresu, pod jménem nakresli tabulku (dva sloupce) a do nich budeš každý týden zapisovat svou váhu a výšku.

Pod tuto tabulku si napiš důležitá telefonní čísla: mamka, taťka, kamarád, záchranná služba, hasiči…

Na druhou a třetí stránku si obkreslíš svou ruku a svou nohu(chodidlo). Poslední stránka ti bude sloužit jako zápisový lístek nemocí a preventivních prohlídek. Vždy napášeš datum a co se dělo (nachlazení, chřipka, zubař,….).

Zdravotní kartu si vyberu, až budeme ve škole. Nezapomeň na úpravu a nápaditost, máš spostu volného času, tak se snaž.