

## **Téma: Pečujeme o své zdraví (25. 11. - 29. 11. 2021)**

- Nemoci a úrazy
  - Hýbeme se pro radost
  - Chřipka a nachlazení
  - Výtvarné práce
- 

### **Nemoci a úrazy**

Víš, jaký rozdíl mezi nemocí a úrazem?

Jaké ti hrozí úrazy při zimních sportech?

Znáš důležitá telefonní čísla IZS? Jaká to jsou?

**Hasiči 150, policie 158, záchranná služba 155 ☺**

<https://www.slideserve.com/beth/nemoc-a-raz>

### **Chřipka a nachlazení**

Tyto nemoci jsou si hodně podobné. Přesto se mezi nimi najde pár rozdílů.

**Chřipka** – vysoká horečka, bolesti hlavy, svalů a kloubů. Jsi unavený, malátný a nemáš chuť k jídlu. Většinou se objeví i kašel.

**Nachlazení** – většinou začíná bolestí v krku, přidá se rýma, kašel. Teplota není tak vysoká jako u chřipky.

Jak s nimi bojovat? Dostatečně odpočívej, dodržuj zvýšený pitný režim, nezapomeň na vitamíny. Když je to nutné, rodiče ti podají léky proti horečce.

### **Dokážeš odpovědět?**

Na kolika stupních Celsia začíná zvýšená teplota u člověka?

Co můžeme dělat, abychom těmto nemocem předešli?

Jaké vitamíny najdeme v ovoci a zelenině?

### ***POZOR školní družina vyhláší soutěž!!!!***

Vymysli básničku, ve které se musí objevit těchto 6 slov: TVÉ KŘESTNÍ JMÉNO, NOS, RÝMA, ŠKOLA, PEŘINA, SNĚHULÁK

Až se budeme všichni vracet do školy, básničku vezmi s sebou. Na tři nejlepší básníky čeká ODMĚNA ☺

**Abychom zůstali zdraví, nesmíme zapomínat na pohyb ☺**



Zkus si zacvičit jógu pro děti. Krásně si protáhneš všechny svaly.

<https://www.youtube.com/watch?v=fYxf4l20Bnc>

Když budeš mít volnou chvíli, vezmi papír a pastelky. Zkus vymyslet a nakreslit úplně nový druh bacilu. Nezapomeň ho pojmenovat!

My, vychovatelky jsme například vymyslely **NECHUTUSUKLIDUS** ☺. Má šiřatý tvar, každé oko jiné, je chlupatý a nemá žádné ruce. Občas se vyskytuje ve školní družině a může ho chytit každý z nás. Nejvíce na něj zabírá: znát pravidla, dobrá nálada, chuť spolupracovat a úsměv na tváři. ☺

Na poslední stránce máš obrázek lidské kostry. Obrázek si můžeš vytisknout, vystříhnout a nalepit například na barevný papír.

Všechny obrázky si ve školní družině vystavíme.

PŘEJEME SPOUSTU ZÁBAVY :-)

