



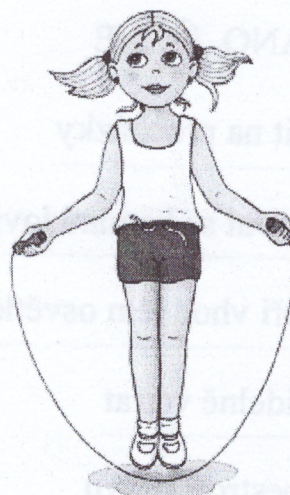
ČÁSTI LIDSKÉHO TĚLA

H _____, K _____, T _____,

horní a dolní _____.

ČÁSTI HLAVY

O _____, U _____, N _____, Ú _____.



CHRÁNÍME ZDRAVÍ SVÉ I OSTATNÍCH

Dodržujeme zásady ZDRA _____ způsobu života,

trávíme volný čas v PŘÍ _____, sportujeme,

pečujeme o své TĚ _____, udržujeme si dobrou

NÁ _____, vyhýbáme se NEBE _____ aj.

KDY NAVŠTÍVÍME LÉKAŘE?

pravidelná preventivní prohlídka

OČKO _____

NE _____

Ú _____



KDYŽ SE STANEME SVĚDKY ÚRAZU

1. Okamžitě přivoláme D _____. 2. Ten zajistí zraněnému první P _____.

3. V případě potřeby přivoláme záchrannou zdravotnickou službu (1 _____).

STRAVUJEME SE

ráno

dopoledne

v poledne

odpoledne

večer

SNÍDÁME _____

SVAČÍME _____

DODRŽUJEME STRAVOVACÍ NÁVYKY

Jíme P _____ stravu, jíme málo, ale častěji, ne mnoho TU _____

jidel, NEPŘE _____ se, před jídlem si U _____ ruce,

jíme v KLI _____ a beze spěchu, stůl máme upravený a Č _____.

