ZDRAVÍ

1. **V textu je navíc 5 písmen, která tam nepatří. Označ je barevně, vypiš na volné řádky a vytvoř slovo. Vysvětli, jak toto slovo souvisí se zdravím.**

Přísloví říká: Čistota půl zdraví. A jiné: Veselá mysl půl zdraví. Obě mají kus pravdy. Chceme – li být zdraví, musíme o své tělo pečovat. Ve špíně bývají zárodky S různých nemocí, proto se každý den myjeme, čistíme si zuby a oblékáme si čisté prádlo.

Tělu prospívá otužování a pravidelné cvičení. Měli bychom jíst zdravě a zbytečně se nepřejídat. Pro naše T zdraví jsou nezbytné vitamíny. Vitamín C, obsažený v ovoci a zelenině, posiluje odolnost proti nemocem. R Zdrojem vitamínu A, který prospívá našemu zraku, je například mrkev, rajčata a šípky. Vitamín D, který získáváme z mléka a mořských ryb, je potřebný pro kosti a růst. Důležité jsou i další vitamíny – B v tmavém pečivu, E v mléce a másle, K ve špenátu a salátu.

Nesmíme zapomínat na odpočinek: děti by měly spát 9 – 10 hodin denně. Našemu E tělu svědčí i dobrá nálada. Dlouhodobý smutek, strach a trápení mohou způsobit nemoc. Když máme S horečku nebo nás něco bolí, je třeba navštívit lékaře. Vyšetří nás a určí způsob léčby, abychom byli co nejdřív zase zdraví.

……………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………….

1. **Doplň tabulku podle nápovědy v textu:**

(některé informace v textu nenajdeš – vyhledej je v encyklopedii)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vitamín | V jakých potravinách je obsažen | Co posiluje a léčí |
| **E** | mléko, máslo | srdce a cévy, mozek, kůži |
| **C** |  |  |
| **A** |  |  |
| **D** |  |  |
| **B** |  |  |
| **K** |  |  |

1. **Vytvoř pětilístek na téma vitamíny:**

VITAMÍNY

Téma

Jaké jsou?

Co dělají?

Věta:

Napadá mě: