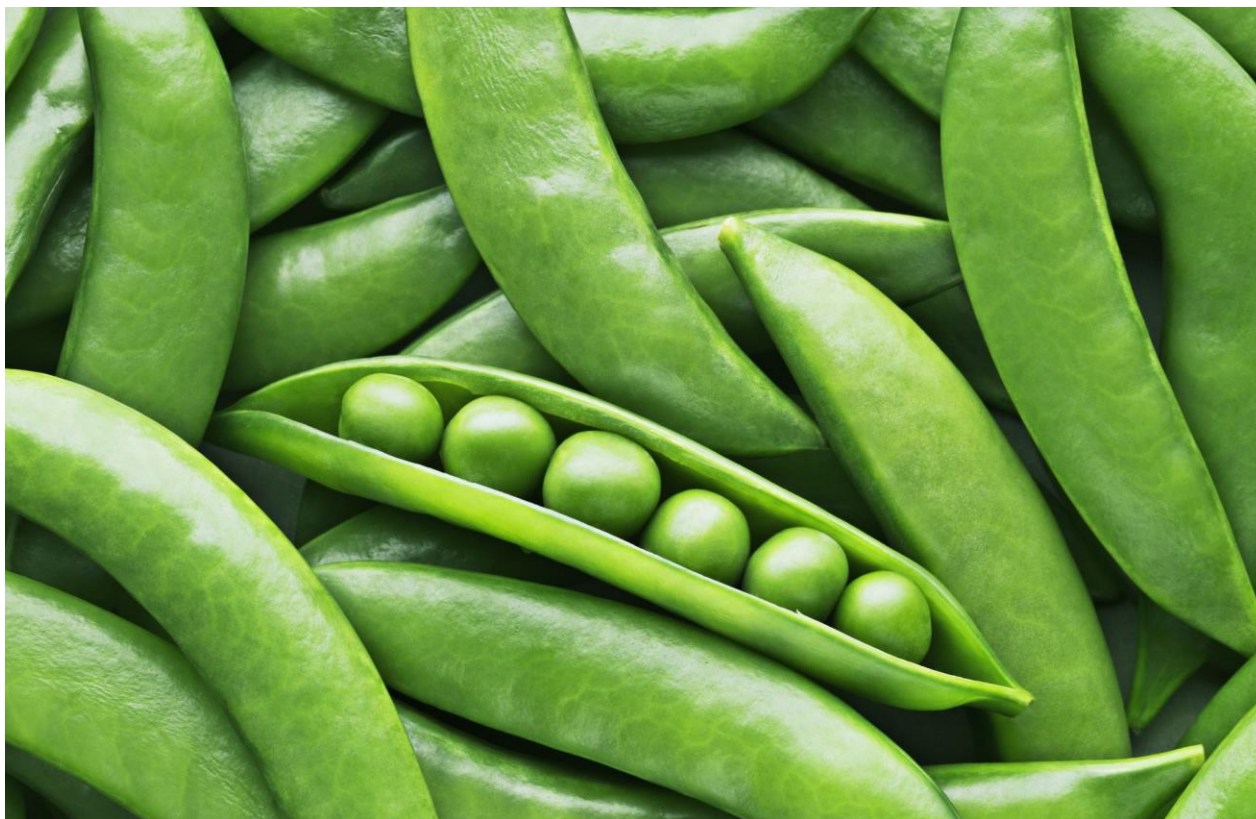


# Prevence nemocí a úrazů



# OPAKOVÁNÍ

Uprav následující věty podle skutečnosti, potom přemýšlej, jestli bys měl/a ve svém životním stylu něco změnit.

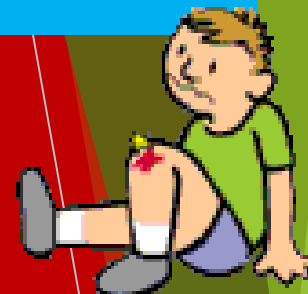
- ▶ Jím když mám hlad \* pravidelně 5x denně \* obvykle 3x denně.
- ▶ Každý den jím sladkosti \* ovoce a zeleninu \* tučná jídla.
- ▶ Denně vypiji méně než dva litry \* asi dva litry \* více než dva litry tekutin.
- ▶ Piji hlavně neslazené nápoje \* mléko \* coca-colu \* sladké nápoje.
- ▶ Nejméně hodinu denně koukám na televizi \* hraju počítačové hry \* běhám a hraju si venku.
- ▶ K dětskému lékaři chodím na pravidelné prohlídky \* jen když onemocním.
- ▶ K zubnímu lékaři chodím 2x za rok \* nechodím \* jdu, když mě bolí zub.

ÚRAZY

BUDEME SI

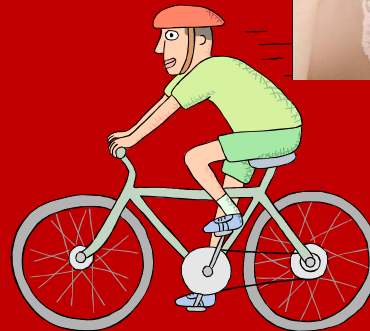
↓ ↓  
VĚDĚT RADY?

# VYŠKRTEJ ÚRAZY



# OZNAČ SITUAČE, KDY NEJČASTĚJI DOCHÁZÍ K ÚRAZŮM

- ▶ PŘI UČENÍ
- ▶ PŘI SPORTU
- ▶ VE SPÁNKU
- ▶ NA SILNICÍCH
- ▶ V KINĚ
- ▶ NA DĚTSKÉM HŘIŠTI
- ▶ NA TÁBOŘE
- ▶ PŘI HODINÁCH TV



# DOPLŇ, JAK MŮŽEME PŘEDCHÁZET ÚRAZŮM V TĚCHTO SITUACÍCH

- ▶ LYŽOVÁNÍ -
- ▶ CYKLISTIKA -
- ▶ HODINY TV -
- ▶ JÍZDA V AUTĚ -
- ▶ LETNÍ KOUPÁNÍ -

# TAKTO MŮŽEME PŘEDCHÁZET ÚRAZŮM

- ▶ **LYŽOVÁNÍ** - NOSIT HELMU, SEŘÍZENÍ VÁZÁNÍ, NEJEZDIT NEBEZPEČNĚ A PŘÍLIŠ RYCHLE
- ▶ **CYKLISTIKA** - NOSIT HELMU, DODRŽOVAT PRAVIDLA SILNIČNÍHO PROVOZU, TECHNICKÁ ZPŮSOBILOST KOLA
- ▶ **HODINY TV** - BÝT UKÁZNĚNÍ, ODHADNOUT SVÉ SÍLY A DOVEDNOSTI
- ▶ **JÍZDA V AUTĚ** - BÝT PŘIPOUTANÍ, NEROZPTYLOVAT ŘIDIČE
- ▶ **LETNÍ KOUPÁNÍ** - NESKÁKAT DO NEZNÁMÝCH VOD, NEPŘEPÍNAT SVÉ SÍLY, NESKÁKAT URČENÍ DO VODY

# POKUD SE STANE ÚRAZ, KTERÁ TELEFONNÍ ČÍSLA JSOU SPRÁVNÁ?

A. 150, 112



B. 112, 158



C. 155, 112





**PŘEJI VÁM, ABY SE VÁM NIKDY NIC  
NESTALO!**



# CITACE

- ▶ Ilustrace: [www.office.microsoft.com](http://www.office.microsoft.com)