Ahoj děti, jsem skřítek a přišel jsem zjistit, jestli správně pečujete o své tělo a dáváte mu vše potřebné pro jeho správné fungování. Nejdříve si přečtěte, co na otázky odpovídali moji kamarádi skřítci a pokud budete pozorní, najdete vždy jednu špatnou odpověď, tu vyškrtněte a písmeno na tomto řádku zakroužkujte.

**DOTAZNÍK NEJEN PRO SKŘÍTKY**

**1. Co nesmíte zapomenout ráno po probuzení udělat?**

Ustlat si postel……………………………………………………………………………….A

Vyčistit si zuby……………………………………………………………………………..…K

Umýt si ruce a obličej……………………………………………………………………..B

Učesat se………………………………………………………………………………….……M

Pustit si televizi……………………………………………………………………………... Š

Obléknout se………………………………………………………………………………….U

Nasnídat se…………………………………………………………………………………….Ž

**2. Jaké potraviny jsou pro naše tělo důležité?**

Celozrnné pečivo………………………………………………………………………………K

Tučná jídla a sladkosti…………………………………………………………………….…I

Ovoce a zelenina………………………………………………………………………….….O

Luštěniny…………………………………………………………………………………...…...F

Bílé maso a ryby…………………………………………………………………………….…C

**3. Jaké nápoje bychom měli pít?**

Alkohol není vhodný ani pro děti ani pro dospělé………………………………L

Měli bychom vypít 2 – 3 litry tekutin denně………………………………………D

Pro děti jsou vhodné ovocné čaje………………………………………………………E

Když je horko, hodně pijeme………………………………………………………….….G

Nejzdravější jsou hodně sladké nápoje………………………………………………K

**4. Jak dodržujeme čistotu?**

Pokud si ušpiníme ruce, hned se umyjeme………………………………………….…H

Ruce si myjeme po každém použití toalety…………………………………………….S

Stačí, když si ruce umyjeme ráno…………………………………………………..………U

Každý den se koupeme nebo sprchujeme…………………………………………….…R

**5. Jak nejlépe můžeme trávit volný čas?**

Chodit do kroužků……………………………………………………...………...................X

Sportovat…………………………………………………………………………………….……….A

Hrát si s kamarády, s rodiči nebo se sourozenci……………………………………P

Dívat se celé odpoledne na televizi………………………………………………………L

Věnovat se svým zvířátkům……………………………………………………………..….S

Číst si knížku nebo časopis………………………………………………………………….W

Připravovat se do školy……………………………………………………………………..…V

**6. Co je důležité dodržovat při onemocnění?**

Užívat léky podle doporučení lékaře………………………………………………………J

Běhat po venku a neužívat léky……………………………………………………………..A

Ležet a odpočívat, nenamáhat se……………………………………………………………C

Nechodit do míst, kde bychom mohli někoho nakazit…………………………….O

Navštívit lékaře…………………………………………………………………...………………..Ř

Opiš písmena u špatných odpovědí, pokud jsi hledal správně, odkryješ tajenku.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |