

Lidské tělo a péče o zdraví, první pomoc

4. třída – učebnice stránky 27 – 41

5. třída - učebnice stránky 4 - 20

1. Z jakých částí je tvořeno naše tělo?

Lidské tělo má tyto základní části: hlavu, krk a trup, ze kterého vyrůstají horní a dolní končetiny.

Abychom byli zdraví, snažíme se předcházet nemocem a úrazům. Být zdravý neznamená jen netrpět žádnou chorobou. Zdravý člověk má i **dobrou náladu** a je **veselý**. Když si chceme své zdraví udržet, měli bychom **dodržovat zásady zdravého způsobu života**. Měli bychom být také velmi **opatrní při setkání s neznámými lidmi**.

2. Co znamená chránit si svoje zdraví?

Dodržovat zásady zdravého způsobu života. Pečovat o své tělo, ale také se snažit udržovat si **dobrou náladu**. Důležité je i **vyhýbat se nebezpečí**.

Pokud jsme nemocní, navštívíme lékaře. Chodíme k němu také na **pravidelné prohlídky**. Zdraví závisí na **imunitě organismu** (jeho schopnosti odolávat nákaze). **Proti** vážnějším **nemocem** zajistí účinnou obranu našeho organismu **očkování**. Očkuje se např. proti tetanu, záškrtu, tuberkulóze nebo neštovicím.

Nejčastějšími dětskými nemocemi jsou **chřipka** a **angína**.

Když nemoc není vážná, vědí si většinou naši rodiče rady. Pokud je to potřeba, navštíví s námi lékaře. Nejčastějšími příznaky nemoci jsou: **únava, zvýšená teplota, rýma, kašel, bolest v krku, vyrážka**.

Pokud nejsme opatrní při práci, sportu nebo jiném pohybu, může se nám přihodit **úraz**. K úrazům patří např. odřeniny, zlomenina kosti, vymknutí kloubu nebo otřes mozku.

3. Kdy navštívíme lékaře?

Když jsme nemocní nebo se nám **přihodí úraz**, navštívíme lékaře. K lékaři chodíme také na **pravidelné preventivní prohlídky** nebo na **očkování**.

4. Co uděláme, když se staneme svědky úrazu?

1. Okamžitě **přivoláme** k nehodě **dospělého**.
2. Ten zajistí zraněnému **první pomoc**.
3. Je-li potřeba, přivoláme **záchrannou službu** na telefonním čísle **155**.