

---

Petr se sprchuje a některé části těla mu chybí. Dokresli mu je!

## CO DĚLÁ PRAVÁ RUKA?

ROZLIŠOVAT LEVOU A PRAVOU STRANU NA VLASTNÍM TĚLE.



Fotoť všechny ruce na nakreslenou tak, aby se přibližně překrývaly. Víš, jestli je to pravá nebo levá ruka? Většina lidí má pravou ruku šikovnější než levou. To potom umí šikovněj kreslit, malovat, jíst. Podle obrázku zjistiš, co všechno umí pravá ruka lépe. Když jsi levák, to všechno umí šikovněj levá ruka. Prozedim ti jedno tajemství: někteří lidé používají obě ruce stejně dobře. Levou se jim třeba lépe přebírá, pravá je zase šikovnější při česání. Teď si zahrájeme: levou ruku se zatáhneš za pravé ucho, pravou ruku si položíš přes levou. Můžeš levým okem. Na hře pokračuj, s rodiči. Je úplně jedno, jestli jsi pravák nebo levák – jedno je však jisté: jedna ruka bez druhé se neobejde. Děvej si na ně pozor!

Pepíček se rozstonal, celou noc jen proplakal.  
Maminka mu pomáhala, čajíček mu podávala.  
Dostal taky lék, bacil se ho lek.



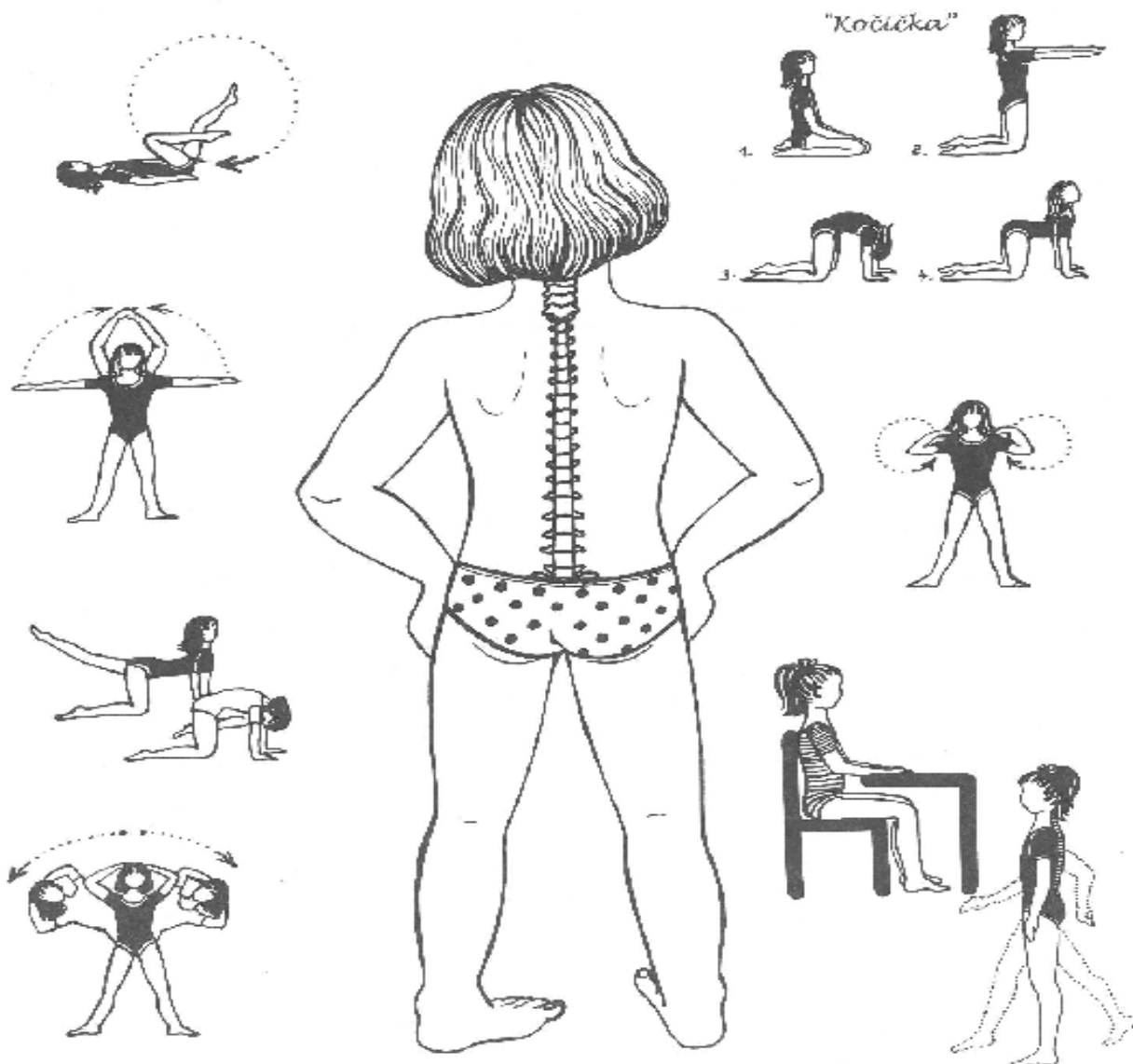
- I. Podívej se na obrázek a řekni, proč leží Pepík v posteli.
- II. Pojmenuj předměty okolo Pepíka.
- III. Obrázky, na kterých jsou věci, které Pepík nepotřebuje, když je nemocný, škrtni.
- IV. Věci, které pomohou Pepíka uzdravit, vybarvi.



Spoj předměty s uchem nebo s okem podle toho, jestli je jenom vidíme nebo i slyšíme.

## MOJE TĚLO - PÁTEŘ

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA, PREVENTIVNÍ CVIČENÍ.



Určitá je už od dospělých slyšet, aby se seděl rovně a "nehrbil se". To už určitě znáš, ale možná dobře nevíš, proč se nemáš "hrbit". Otou, jestli sedíš nebo chodíš rovně, rozhoduje čarvinná smůlka, která se táhne stranou zad. To je tvoje páteř. Díky ní můžeme chodit zpříma, můžeme se ořáček - ať už překlony, záskoky a šklony. Je to však jeden háček. Tuhle páteř i, pokud je rovně seděl a chodil jen lehdy, když bu, deš pravidelně cvičit. Cviky, které vidíš na obrázku, ti pomohou nejen získat pevné svaly, ale i pevnou páteř, která ti ani nedovolí smotaně sedět. Zkus se posadit tak, jak v dš na obrázku. Jestliže máš cvičit, možná, že se ti tak dobře nese, a raděj by ses strčil a hlavu podpořil rukama. Po pravidelném cvičení zjistíš, že se ti češ sedět pěkně rovně a nikdo už ti nebude říkat: "Nahrbel!" Cviky na udržení si cvičit.



## ČISTÉ ZUBY NEBOLÍ

Mám rád mrkev s jablíčky,  
zoubky mám jak

perličky.

Na kartáček pastu dám,  
trošku si z ní

ochutnám.

Jahodovou z malé tuby,  
ráno, večer

čistím zuby.

Pak se směji s kamarády,  
vim co mají zuby

rády.



\* Byl jsi už někdy u zubního lékaře? Vyber si jen ty potraviny a věci, kvůli kterým podporují zdravé zuby. Co musíš udělat, když si ušpínáš zuby čokoládou a jinými sladkostmi? Co by se stalo, kdybys neměl zuby? Kdy a jak si je musíš čistit?



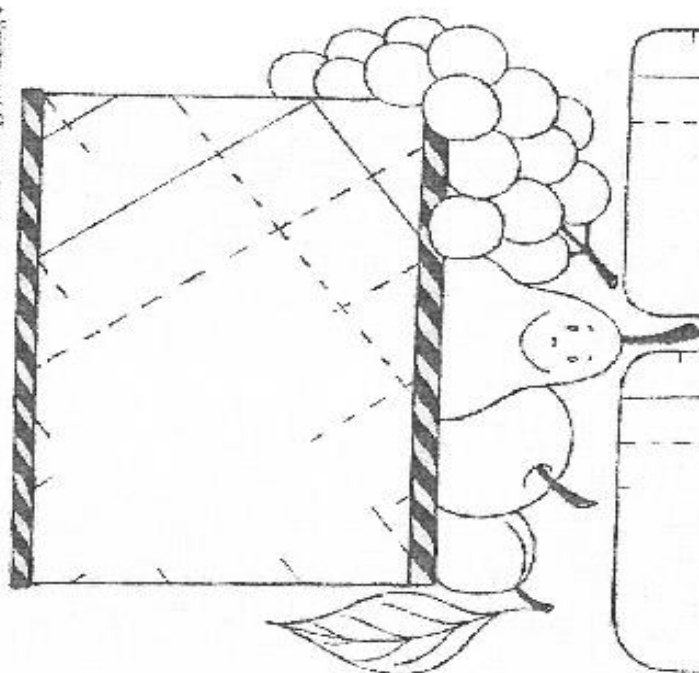
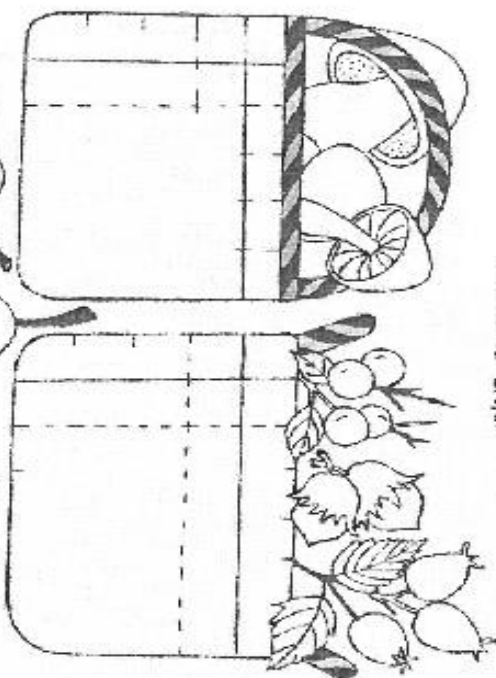
Anička si s tvary hrála,  
panenku si poskládala.  
Kolečko a čtvereček,  
teď jí chybí chlapeček.

● [ ]  
▲ [ ]  
■ [ ]  
■ [ ]

I. Vybarvi jednotlivé části panenky barvami podle předlohy napravo.  
II. Udělej tolik teček do prázdných velkých čtverečků napravo, kolik jich je použito na panence.

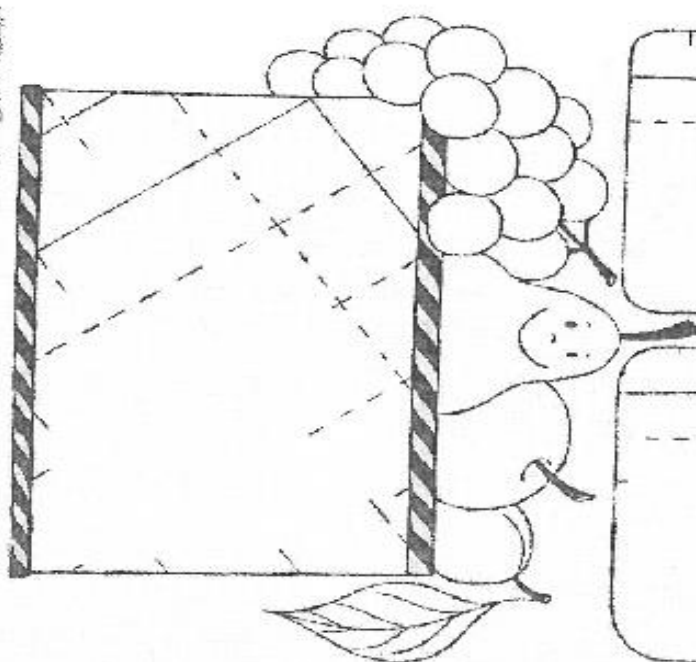
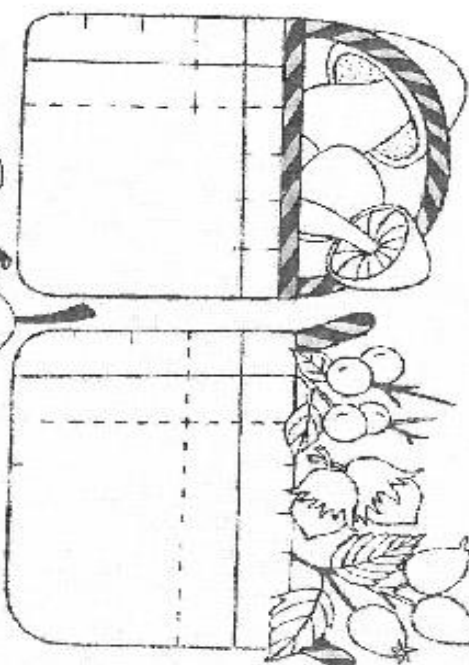
13

KŘÍŽENÉ ČÁRY



\*Vnitřní „pásek“ tvoříme křížovými čarami, které se protínají v 45° úhlu.

KŘÍŽENÉ ČÁRY



\*Vnitřní „pásek“ tvoříme křížovými čarami, které se protínají v 45° úhlu.