Ahoj děti, jsem skřítek Šikulka 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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **Jak nejlépe můžeme trávit volný čas?** *(když není karanténa ☺)*

¬Chodit do kroužků......................................................................................X

¬Sportovat....................................................................................................A

¬Hrát si skamarády, srodiči 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