

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 skřítki 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? (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