**Dobrý den šesťáci,**

**Dnes si udělejte pouze níže napsaný zápis. Zopakujte si učivo „zdraví“ a onemocnění + prevence, příští týden si z tohoto učiva napíšeme opakování.**

**Hezký den**

**Š.P.**

Základní zdroje a příčiny nemocí, prevence před nemocemi

**ONEMOCNĚNÍ**

Původce: a) viry – chřipka, bradavice, opary, AIDS..

 b) bakterie – angína

**Prevence před nemocemi:**

DODRŽOVAT NĚKOLIK DŮLEŽITÝCH ZÁSAD:

* léčit již první příznaky nemoci a dodržovat léčebné opatření nařízené lékařem
* epidemie příliš nepobývat v prostorech, kde se vyskytuje mnoho lidí – větší riziko nakažení nemocí
* pokud již onemocníme, co nejdříve navštívíme lékaře a co nejdříve začneme s vhodnou léčbou, kterou také dokončíme (např. dobereme antibiotika, i když už je nám
* očkování nás chrání před velice vážnými chorobami.

Jak si udržet zdraví:

* zdravá strava
* pít čistou vodu, ovocné a bylinné čaje a minerální vody. Nepít limonády
* sport
* žádný stres