
Obsah

Úvod	7
1. blok: O ZDRAVÍ	9
A. Co je to zdraví	9
B. Jak si zdraví udržujeme	10
2. blok: HYGIENA	13
A. Proč se vlastně myjeme?	13
B. Motivace k osobní hygieně	15
3. blok: VÝŽIVA	18
A. Zdravé a nezdravé	18
B. Pestrost výživy	20
4. blok: ROSTLINY A MY	22
A. Lesní plody a léčivé rostliny	22
B. Nebezpečné rostliny a plody	23
5. blok: ALKOHOL	25
A. Jak šli pro vodu	25
B. Opilá studánka	25
6. blok: POHYB	29
A. Proč potřebujeme být tělesně zdatní	29
B. Jak tělesnou zdatnost získáváme	29
7. blok: KOUŘENÍ	33
A. Proč lidé kouří	33
B. Co kouření způsobuje	33
8. blok: DROGY	37
A. Co jsou drogy a kde se vzaly	37
B. Není lék jako lék	38
9. blok: VZTAHY K OSTATNÍM	41
A. Kamarádství	41
B. Naše různé role	41