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