Horké léto

|  |  |
| --- | --- |
| **1. V létě bývá čím dál více horkých dnů, jak je snášíte?** | |
| *a) dobře, mám teplo rád/a* |  |
| *b) jde to, ale jsem víc unavená/ý* |  |
| *c) horko nesnáším* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Když je horký den myslíte na to, abyste dostatečně pili/přijímali dostatek tekutin?** | |
| *a) ano, piji, i když přímo nepociťuji žízeň a nosím si pití stále s sebou* |  |
| *b) ano, snažím se víc pít* |  |
| *c) nepřemýšlím nad tím, piji, když mám žízeň* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **3. Snažíte se v horkých dnech přizpůsobit svůj rozvrh denních činností (omezit namáhavé činnosti, nebo je přesunout na nejchladnější část dne, zvolnit celkově tempo)** | |
| *a) ne, myslím si, že to ani není potřeba* |  |
| *b) ne, moje povinnosti mně to nedovolují* |  |
| *c) ano, snažím se, pokud to jde* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Snažíte se nevystavovat v horkých dnech zbytečně přímému slunci? Přejdete například ulici jen proto, abyste šli po chodníku, kde je stín?** | |
| *a) ne, mám slunce rád/a* |  |
| *b) nepřemýšlím o tom, někdy ano, někdy ne* |  |
| *c) ano, snažím se o to* |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Co děláte ve svém bytě pro snížení horka a jeho působení? *(zatrhněte vše, co platí)*** | |
| *a) mám klimatizaci* |  |
| *b) mám na oknech venkovní žaluzie* |  |
| *c) mám na oknech vnitřní žaluzie nebo stínící závěsy* |  |
| *d) koupil/a jsem si ventilátor* |  |
| *e) větrám jen v noci, když je chladněji* |  |
| *f) používám průvanové větrání (otevřená protilehlá okna např. do chladnějšího vnitrobloku)* |  |
| *g) nechal/a jsem si naistalovat determální sklo/fólii.* |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6. Které z následujících tvrzení je správné?** | | | | | |
| Děti do 1 roku by měly být na slunci: | | Děti mají termoregulaci: | | Malé dítě by mělo být oblečeno v horkém počasí: | |
| *max. 1 hodinu denně* |  | *stejnou jako dospělý* |  | *více než dospělý* |  |
| *20 minut denně* |  | *lepší* |  | *méně než dospělý* |  |
| *vůbec* |  | *horší* |  | *Stejně nebo maximálně o 1 vrstvu více* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7. Které z následujících tvrzení je správné?** | | |
| *a) Je správné používat antiperspiranty.* | **Ano** | **Ne** |
| *b) Při úpalu a úžehu se postupuje stejně.* | **Ano** | **Ne** |
| *c) Klimatizace může poškodit naše zdraví.* | **Ano** | **Ne** |
| *d) Když nemám žízeň nepotřebuji pít.* | **Ano** | **Ne** |

**Něco o Vás:**

Jste: 🞏 žena 🞏 muž Váš věk: ……………..