8.4.2020.

Marko Gajer

**GJK** – Svjetski dan zdravlja

**SPI -**  Briga za zdravlje

7.4. obilježavamo Svjetski dan zdravlja. Danas ćemo promisliti koje su to stvari koje nas čine zdravima, a koje stvari štete našem zdavlju.

ZADATAK:

1. Odgovori na pitanja
2. Poveži sliku i pojam
3. Zapiši svoj današnji jelovnik i usporedi s piramidom zdrave prehrane

Rješenja pošalji na mail.

(Ako nemaš printer 1. i 3. zadatak riješi na papiru, a 2. pročitaj i poveži u glavi.)

**-----------------------------------------------------------------------------**

**1. ZADATAK**

ODGOVORI NA PITANJA:

1. NABROJI STVARI KOJE TI RADIŠ ZA SVOJE ZDRAVLJE?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. NABROJI STVARI KOJE RADIŠ, A ŠTETE TVOME ZDRAVLJU?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ŠTO JE VAŽNO ZA NAŠE ZDRAVLJE? POVEŽI!**

 VJEŽBANJE I HODANJE

 BORAVITI NA SVJEŽEM ZRAKU

 ZDRAVA PREHRANA

 SPAVANJE

 PITI PUNO VODE

 REDOVITI POSJET DOKTORU I ZUBARU

 PRAVILNO ODIJEVANJE

 HIGIJENA (KUPANJE, PRANJE ZUBI)

**ŠTO JE LOŠE ZA NAŠE ZDRAVLJE?**

 ŠEĆER

 ZADIMLJENI PROSTOR

 NEZDRAVA PREHRANA

 ALKOHOL I CIGARETE

 UMOR I PREMALO SNA

 GAZIRANA PIĆA

 LJENČARENJE I PREMALO VJEŽBE

 NEREDOVITA HIGIJENA

**PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE**

Ovo je piramida zdrave prehrane. Ona nam pokazuje koliko treba jesti kojih namirnica. Najviše treba jesti onih u dnu piramide a najmanje onih na vrhu.

**ZADATAK:**

Zapiši koje namirnice si danas jeo i razvrstaj u pravu kategoriju:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Voće i povrće** | **Kruh i žitarice** | **Mlijeko i mliječni proizvodi** | **Meso/riba/jaja** | **Slatkiši i sokovi** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Jesi li se danas zdravo hranio?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_