**BRIGA O SEBI – ZDRAVLJE (2.12.)**

DANAS RAZGOVARAMO O ZDRAVLJU.

ŠTO NAM SVE TREBA DA BUDEMO ZDRAVI?

TREBA NAM ZRAK, VODA, HRANA, TJELESNA AKTIVNOST, SAN, ODRŽAVANJE OSOBNE HIGIJENE, DOM.

ZAŠTO NAM TO SVE TREBA?

KRENUT ĆEMO S JEDNOM PO JEDNOM STAVKOM.

DIO ĆEMO PROĆI DANAS, A DRUGI DIO SLJEDEĆI SAT!

**ZAŠTO NAM TREBA ZRAK?**

ZRAK SADRŽI KISIK KOJI NAM TREBA ZA ŽIVOT. BEZ NJEGA NE MOŽEMO ŽIVJETI.

**ZAŠTO NAM TREBAJU HRANA I PIĆE?**

HRANA NAM DAJE ENERGIJU ZA IGRU I UČENJE.

ZDRAVA HRANA POMAŽE NAM DA RASTEMO I BUDEMO ZDRAVI.

**Zadatak:** NAGLAS IMENUJ SVAKU OD SLJEDEĆIH NAMIRNICA (ILI SKUPINU NAMIRNICA), A ZATIM ZAOKRUŽI NAMIRNICE KOJE TREBAMO ŠTO VIŠE JESTI JER SU **ZDRAVE**:











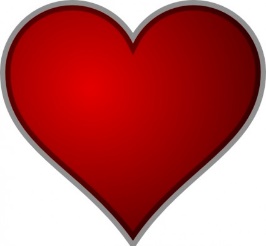
KOJE JE NAJZDRAVIJE PIĆE?

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



TREBAMO VODU DA BI MOGLI ŽIVJETI.

BEZ VODE NE BI MOGLI ŽIVJETI DUŽE OD TRI DANA!

**ZAŠTO NAM TREBA TJELESNA AKTIVNOST?**

VJEŽBA POMAŽE NAŠEM SRCU DA DOBRO RADI I OSTANE ZDRAVO.

VJEŽBANJE JE ZDRAVO I ZABAVNO!



**OSOBNA HIGIJENA**

TIJELO ODRŽAVAMO ČISTIM NA RAZLIČITE NAČINE.

ČISTOĆA NAS ŠTITI OD ZARAZA I BOLESTI.

KADA SMO ZDRAVI NAŠE TIJELO LAKŠE SE BORI S VIRUSIMA I BAKTERIJAMA.

**PONOVIMO**

**\*NAPOMENA:** Ovisno o mogućnostima Vašeg djeteta, moguće je odgovoriti pismeno ili usmeno.

1. BEZ ČEGA NE MOŽEMO ŽIVJETI?





\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ZA ENERGIJU I RAST TREBA NAM:



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

1. DA SRCE DOBRO RADI I OSTANE ZDRAVO TREBA NAM \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.



1. KAKO SPRJEČAVAMO ZARAZU I BOLESTI ?



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