**BRIGA O SEBI – ZDRAVLJE: 2.dio (7.12.)**

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?

NASTAVLJAMO GDJE SMO STALI PROŠLI SAT!

**ZAŠTO NAM TREBA SAN?**

NAŠE TIJELO TREBA ODMOR, ZATO SPAVAMO.

SPAVANJE NAM VRAĆA ENERGIJU.

AKO NE SPAVAMO DOVOLJNO PREUMORNI SMO ZA UČENJE I IGRU.

**ZAŠTO JE DOM VAŽAN ZA ZDRAVLJE? **

DOM NAS ŠTITI OD VREMENSKIH I DRUGIH NEPOGODA (OPASNOSTI).

HLAD NAS ŠTITI OD SUNCA I VRUĆINE LJETI.

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.  GDJE SE SKLANJAMO OD VREMENSKIH I DRUGIH OPASNOSTI?

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

1. KAKO ODMARAMO TIJELO?

****

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