VEĆ SMO GOVORILI KAKO PAZITI NA ZDRAVLJE, POGLAVITO ZIMI.

PA PONOVIMO:

KAKO MOŽEMO PAZITI NA ZDRAVLJE ZIMI?

- ✓ KIHATI I KAŠLJATI U LAKAT

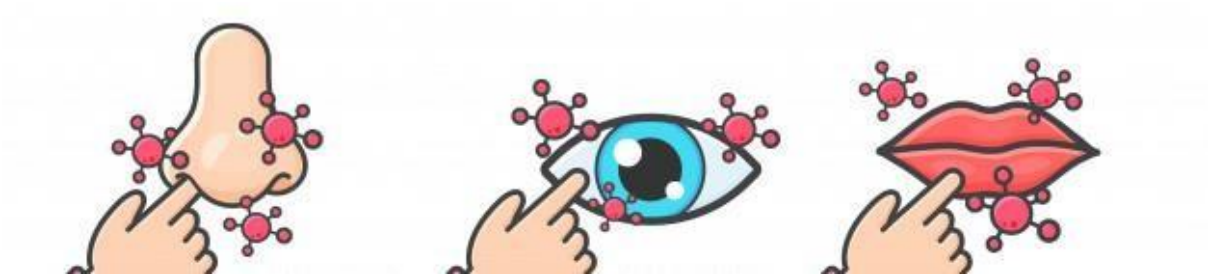
✓ ČESTO PRATI RUKE SAPUNOM I VODOM

KAKO PRAVILNO PRATI RUKE? OPIŠI PO SLIČICAMA!

KADA PEREMO RUKE?

- PRIJE JELA
- POSLIJE KORIŠTENJA WC-A
- POSLIJE KONTAKTA SA ŽIVOTINJAMA
- POSLIJE DIRANJA SMEĆA
- KADA DOĐEMO KUĆI
- SVAKI PUT KADA SU RUKE PRLJAVE

✓ NE DIRATI OČI, USTA I NOS PRLJAVIM RUKAMA



✓ VODITI BRIGU O OSOBNOJ HIGIJENI I ČISTOĆI TIJELA

✓ ODIJEVATI SE U SKLADU S VREMENOM I TEMPERATUROM

✓ PAZITI DA JE PREHRANA RAZNOLIKA I ZDRAVA!

KOJA JE TO ZDRAVA HRANA?

ŠTO TO ZNAČI DA PREHRANA TREBA BITI RAZNOLIKA?

DNEVNO JEDEMO VIŠE OBROKA.

UJUTRO: DORUČAK

PRIJEPODNE: UŽINA

PODNE: RUČAK

POPODNE: UŽINA

VEČER: VEČERA

PRIJE I POSLIJE JELA PEREMO RUKE, A NAKON JELA PEREMO ZUBE.

PRIBOR ZA JELO KORISTIMO PRAVILNO.

✓ PITI ŠTO VIŠE TEKUĆINE!

✓ BORAVITI NA SVJEŽEM ZRAKU!

ŠETATI, IGRATI SE VANI.

✓ TREBA NAM DOVOLJNO SNA I ODMORA

- ✓ CIJEPLJENJEM I REDOVITIM PREGLEDIMA KOD LIJEČNIKA ČUVAM SVOJE ZDRAVLJE.

- KAKO JOŠ MOŽEMO PAZITI NA SVOJE ZDRAVLJE?

- KAKO TI PAZIŠ NA SVOJE ZDRAVLJE?

ZAOKRUŽI NA KOJE NAČINE PAZIMO NA ZDRAVLJE:

REDOVITIM TUŠIRANJEM I PRANJEM KOSE

OSTAJANJEM BUDNIM DO KASNO

PRANJEM ZUBIJU UJUTRO I NAVEČER

JEDENJEM NEZDRAVE HRANE

REDOVITOM TJELOVJEŽBOM

DANAS ĆEMO MALO VIŠE GOVORITI O VAŽNOSTI REDOVITE TJELOVJEŽBE.

TJELOVJEŽBA SE ODNOSI NA KRETANJE: ŠETNJE, TRČANJE, VOŽNJU BICIKLA, IGRANJE U PARKU, ...

- NA KOJI NAČIN TI VJEŽBAŠ SVAKI DAN?

IZABERI 3 VJEŽBE SA SLIKE KOJE ĆEŠ PROVODITI SVAKI DAN DO KRAJA TJEDNA:

ZAŠTO JE VJEŽBA DOBRA ZA NAS? MNOGO JE RAZLOGA, A OVO SU NEKI OD NJIH:

- JER JAČAMO SRCE I MIŠIĆE
- JER DOBRO UTJEČE NA METABOLIZAM
- JER NAM POMAŽE DA BOLJE SPAVAMO