VEĆ SMO GOVORILI O VAŽNOSTI REDOVITE TJELOVJEŽBE, A DANSS ĆEMO MALO PONOVITI NAUČENO.

KAKO MOŽEMO PAZITI NA ZDRAVLJE?

# 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

KAKVU ODJEĆU NOSIMO U PROLJEĆE? ZAOKRUŽI.





* 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 JELA **PEREMO RUKE**.

 NAKON JELA **PEREMO ZUBE**.

# PITI ŠTO VIŠE TEKUĆINE!



* BORAVITI NA SVJEŽEMZRAKU! ŠETATI, IGRATI SE VANI.



* TREBA NAM DOVOLJNO SNA I ODMORA



* CIJEPLJENJEM I REDOVITIM PREGLEDIMA KOD LIJEČNIKA ČUVAM SVOJE ZDRAVLJE.



 ZAOKRUŽI NA KOJE NAČINE PAZIMO NA ZDRAVLJE:



REDOVITIM TUŠIRANJEM OSTAJANJEM BUDNIM DO KASNO I PRANJEM KOSE



PRANJEM ZUBIJU JEDENJEM NEZDRAVE HRANE UJUTRO I NAVEČER



REDOVITOM TJELOVJEŽBOM

PONOVIMO, ŠTO SVE UKLJUČUJE **TJELOVJEŽBA**?

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

KAKO SE TI OSJEĆAŠ NAKON ŠETNJE, IGRE ILI NEKE DRUGE TJELOVJEŽBE?

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

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