**BRIGA O ZDRAVLJU**

NAUČIO SI KAKO SE MOŽEMO I TREBAMO BRINUTI O SVOME ZDRAVLJU.

1. **PRAVILNA PREHRANA**

JESTI VIŠE PUTA DNEVNO: ZAJUTRAK, DORUČAK, RUČAK, UŽINA, VEČERA

JESTI ZDRAVU I RAZNOLIKU HRANU

VIŠE POVRĆA, VOĆA, ŽITARICA, MANJE SLATKIŠA

1. **BRINUTI O OSOBNOJ ČISTOĆI**

SVAKI DAN SE UMIVATI, PRATI ZUBE, PRATI RUKE, TUŠIRATI SE, MIJENJATI DONJE RUBLJE.

ČESTO PRATI KOSU, REZATI NOKTE

NOSITI ČISTU ODJEĆU

**OSIM TOGA, VAŽNO JE I**

PRAVILNO IZMJENJIVATI RAD I ODMOR: DOBRO SE NASPAVATI, TIJEKOM DANA IZVRŠAVATI SVOJE ŠKOLSKE OBAVEZE, POMAGATI RODITELJIMA U KUĆANSKIM POSLOVIMA, BAVITI SE TJELOVJEŽBOM, ALI I IGRATI SE I ODMARATI.

KADA GOD JE TO MOGUĆE, BORAVITI NA SVJEŽEM ZRAKU!

U SVOJU BILJEŽNICU ZAPIŠI:

|  |
| --- |
| BRINEM O SVOM ZDRAVLJU   1. PRAVILNA PREHRANA 2. OSOBNA ČISTOĆA 3. PRAVILNA IZMJENA RADA I ODMORA |