

ŽIVIM ZDRAVO

1

UMIVANJE ZOB

Zobe si umijemo vsaj dvakrat na dan – zjutraj po zajtrku in zvečer pred spanjem, saj tako odstranimo ostanke hrane in preprečimo karies.



2

UMIVANJE TELESA

Pomembno je, da se vsak dan tudi stuširamo, saj tako odstranimo znoj in umazanijo.



3

UMIVANJE ROK

Umivanje rok preprečuje nastanek bolezni. Roke si umijemo večkrat na dan: pred jedjo, po uporabi stranišča, ko pridemo z igrišča...



4

RAZNOLIKA PREHRANA

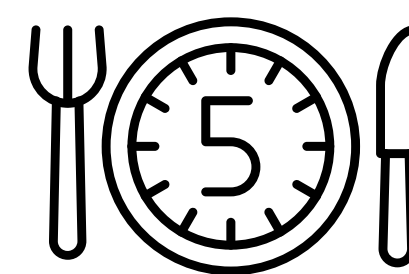
Pazimo, da jemo raznoliko hrano, da dobimo vse potrebne vitamine in energijo, ki jo potrebuje naše telo.



5

5 OBROKOV NA DAN

Priporočljivo je, da jemo petkrat na dan: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerjo. Redni obroki nam dajo energijo za igro in učenje.





6

PROSTI ČAS

Obiskujmo dejavnosti, ki jih radi počnemo, npr. ure violine. Ne smemo pozabiti tudi na branje knjig, saj tako razvijamo naše možgane in se hitreje naučimo novih stvari.



7

SPANJE

Da naše telo pravilno raste in si možgani zapomnijo kar smo se naučili, je nujno potreben kvaliteten spanec. Spati moramo od 9 do 11 ur na noč.



8

PREGLEDI PRI ZDRAVNIKU

Čeprav se dobro počutimo, je pomembno, da vsaj enkrat na leto obiščemo zobozdravnika in zdravnika, da se prepričata, da smo zdravi.



9

GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

Izredno pomembno je, da se gibamo in veliko časa preživimo v naravi in na svežem zraku, ter da si vzamemo čas za igro in druženje s prijatelji.



10

PITJE VODE

Poskrbeti je potrebno, da spijemo vsaj 5-6 kozarcev vode na dan, saj nam voda pomaga, da telo pravilno deluje in preprečuje utrujenost.

