

ČUVAJMO SVOJE ZDRAVLJE



Dječji vrtić "Kalnički jaglac"

ZDRAVLJE ZAPOČINJE U KREVETU

Mjesto na kojem zdravlje počinje tvoj je krevet. Kada svake noći spavaš 8 ili više sati, tvoje se tijelo oporavlja i puni energijom. Tijelo i mozak se odmire kako bi bili spremni za novi dan.



KUPANJEM PROTIV KLICA

Svakodnevno kupanje štiti te jer s tvog tijela uklanja prljavštinu i znoj, kao i klice koje su tijekom dana zapele na tvojoj koži za vrijeme igre i drugih aktivnosti.



ČISTI ZUBI, ZDRAV OSMIJEH

Dobro brini o zubima, moraju potrajati cijeli tvoj život!

Uzmi svoju četkicu za zube ujutro i navečer i na nju istisni zubnu pastu, zatim iščetkaj zube, sprijeda i straga i ne zaboravi zubno meso i jezik. Da bi ih stvarno dobro očistio, četkicom prelazi po zubima od vrha do dna i od dna do vrha.



UVIJEK ČISTE RUKE

Postoji dio tijela kojim dodiruješ razne stvari, maziš psa ili mačku, zato je prekriven raznim klicama i treba ga česće prati. Taj dio su tvoje ruke. Dobro operi ruke sapunom nakon odlaska na toalet, diranja poda, prije jela i nakon dolaska kući izvana.

Dok
sapunaš
ruke, zatvori
slavinu!





1
Smoži, skvasi
vodu pokreni



2
Sapun uzmi
balončiće
pripremi



3
Peri 1, - uvijek operemo
Peri 2, - ponekad zaboravimo
Peri još i do 3
kreni
- rijetko operemo
- ispod noktiju
- između prstiju
- oko palca
Područja koja



4
Polako isperi



5
Dobro osuši



6
Papirom
slavinu zatvori



7
Papir u
koš spremi



Zavod za javno zdravstvo
Dubrovačko-neretvanske županije
www.zzjzdnz.hr

ZAŠTITA ZA SUNČANJE

Ljeti se ne sunčaj i ne kupaj na suncu bez zaštitne kreme za sunčanje, osobito ako si na moru.



VJEŽBA NAS ČINI SNAŽNIMA

Vježbanje je najzabavniji način da ostaneš zdrav.
Bavljenje sportom čini naše mišice snažnima, a izvrsno je i za tvoje kosti i cijelo tijelo.



JEDI OD SVEGA POMALO

Da bi bio zdrav i snažan, moraš sve jesti, tj. moraš jesti raznoliku hranu koju ti mama i tata pripremaju. Nemoj preskakati obroke, jedi doručak, ručak, večeru, ali i užine. Hranu dobro prožvači da te kasnije ne boli trbuh.



Pij puno vode da ugasiš žeđ!



PIRAMIDA PRAVILNE PREHRANE



PREZENTACIJA JE RAĐENA PREMA KNJIZI “ZDRAV ŽIVOT” AUTORA ALEJANDRA ALGARRE I JONA DAVISA

