

PRAVE NAVADE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Zjutraj vstanem in se oblečem. Pojem zajtrk in poskrbim za osebno higieno. Skrbno si očistim zobe. Dopoldan sem v šoli. Tam imam dva obroka, malico in kosilo. Po kosilu se peš odpravim domov in prezračim sobo. Opravim domačo nalogo. Pojem sadež poln vitaminov. Vsak dan se s prijatelji gibam na svežem zraku. Medtem pijem vodo. Po večerji se okopam in si skrbno umijem zobe. Zvečer hitro zaspim.

