

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA



Pripravila
Denis Matežič, prof.
OŠ Solkan

OSEBNA NEGA



Umivanje obraza



Redno umivanje rok



Ščetkanje zob



Umivanje las



Kopanje



Tuširanje



Urejanje nohtov

GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU



Sprehodi v naravo



Tek



Kolesarjenje



Rolanje



Smučanje



Sankanje



Plavanje



Igra

SKRB ZA POČITEK



Mirovanje



Počivanje



Spanje

ZDRAVA PREHRANA



ZDRAVA PIJAČA

Naravni sokovi iz sadja ali zelenjave:



Limonada



Pomarančni sok



Jabolčnik



Jagodni sok



Sok rdeče pese



Korenčkov sok



Mlečni napitki



Sadno-zelenjavni
napitki

PRAVILNA IZBIRA OBLAČIL IN OBUTVE

Pomlad



Poletje



Jesen



Zima



CEPLENJA IN ZDRAVNIŠKI PREGLEDI

Cepljenje proti:

- tuberkulozi
- otroški paralizi
- davici
- tetanusu
- oslovskemu kašlju
- ošpicam
- mumpsu
- rdečkam



Zdravniški pregledi pri otroškem zdravniku



Redni obiski zobozdravnika



ZAPOMNI SI!

Skrbimo za osebno higieno.

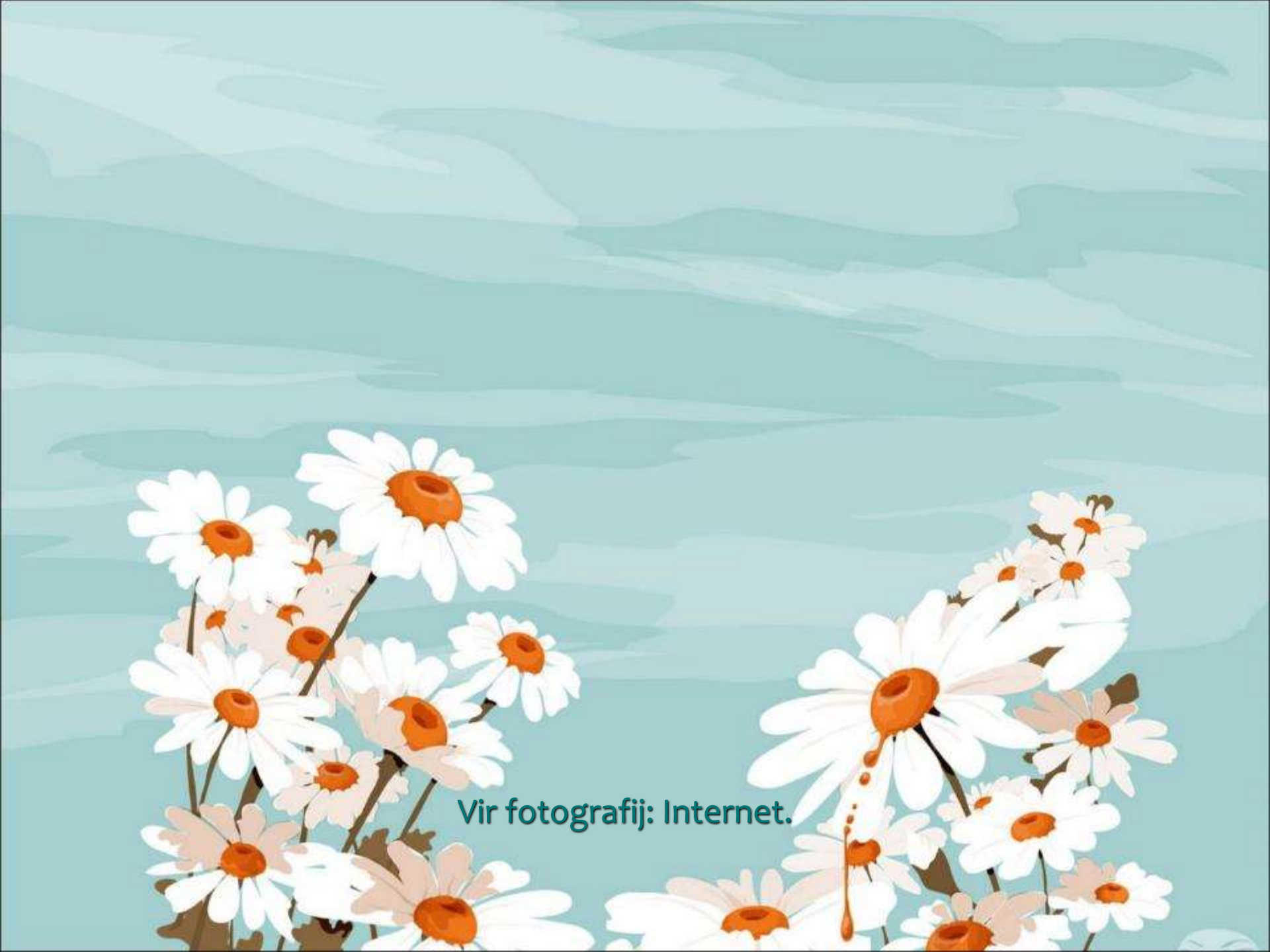
Veliko se gibamo na svežem zraku in telovadimo.

Jemo raznovrstno in zdravo hrano.

Oblečemo se primerno letnemu času.

Delamo z veseljem.

Poskrbimo za vsakodnevni počitek in dovolj spanja.



Vir fotografij: Internet.