

# TEDEN ZDRAVJA

## NAVODILA:

**VSAK DAN V TEDNU POSKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE:**

- **PREHRANJUJ SE Z RAZNOLIKO ZDRAVO HRANO**  
(VZAMI LE KOŠČEK SLADKEGA/ DAN ☺)

- **ODŽEJAJ SE Z VODO**

- **GIBAJ SE, TELOVADI**

- **UMIVAJ SI ROKE, TELO, ZOBE**



**PREZRAČI PROSTORE**








- **SPI 10 UR**



(1) PRIPOROČENO ZAUŽIVATI VEČKRAT -  
(9) PRIPOROČENO ZAUŽIVATI MANJKRAT

**NA LIST PAPIRJA SI NARIŠI PREGLEDNICO (PRIMER SPODAJ). VANJO VSAK DAN S  OZNAČI KAKO SI V POSAMEZNEM DNEVU POSKRBEL ZA ZDRAVJE IN SPODAJ NARIŠI KAKO SE POČUTIŠ OB TEM.**

## TEDEN ZDRAVJA

| DAN<br>SKRB ZA ZDRAVJE                    | PON<br>4. 4.  | TOR<br>5. 4.  | SRE<br>30. 3.  | ČET<br>31. 3.   | PET<br>1. 4.<br>dan »norcev«<br>in<br>potegavščin                                     | SOB<br>2. 4.  | NED<br>3. 4.  |
|---|---|---|--|---|---|---|---|
| RAZNOLIKA HRANA                           |   |   |  |   |   |   |   |
| ZRAČENJE PROSTOROV                        |   |   |  |   |   |   |   |
| GIBANJE                                   |   |   |  |   |   |   |   |
| PITJE VODE<br>1 l / dan                   |   |   |  |   |   |   |   |
| UMIVANJE<br>ROK, TELESA,<br>ZOB (2x /dan) |   |   |  |   |   |   |   |
| 10 UR SPANJA                              |   |   |  |   |   |   |   |
| KAKO SE POČUTIM?                          |  |  |  |  |  |  |  |