

ND - ZDRAVJE

»Zdravje je največje bogastvo.« *nemški pregovor*

ZDRAVJE ohranjamo tako, da **dobro skrbimo zase**.
PONOVI ob slikah.



GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU

ZDRAVA PREHRANA – PREHRANSKA PIRAMIDA



PITJE VODE



SKRB ZA HIGIENO

telo, roke, zobje, lase, čista
oblačila...

ČAS ZA IGRO IN SPROSTITEV



DOVOLJ SPANJA - vsaj 10 ur

Na zdravniškem pregledu si se z medicinsko sestro in zdravnico pogovarjal/a tudi o osebni higieni. Naredi nekaj za svoje zdravje - ponovi v praksi.

UMIVANJE ROK

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/umivanje_rok_je_izr_1.mp4

UMIVANJE ZOB

<https://www.youtube.com/watch?v=Or-x6EhAfSo>

POMEMBNO JE DA VEŠ...

KAKO SE ŠIRIJO VIRUSI

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/strip_kako-se-sirijo-virusi.pdf

UPORABA ZAŠČITNE MASKE

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf

RAZKUŽEVANJE ROK

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_uporaba-razkuzila_trgovine_a3_p.pdf

HIGIENA KAŠLJA

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kaselj_lezece.mp4

PA ŠE ZANIMIVOSTI...

Ga. Metka iz ZD Šentvid in študentka Patricija sta pripravili prispevke o zdravem zajtrku. »Po jutru se dan pozna« pravi pregovor. Začni dan z zdravim zajtrkom in dobil/a boš energijo za premagovanje ovir čez cel dan.

https://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJ_zdrav_zajtrk_prigrizke.pdf

<https://patricijap.h5p.com/content/1291172515825033877>