

ŽIVIM ZDRAVO

- ✚ Vsi vemo, da je skrb za naše zdravje na prvem mestu.
- ✚ Kako lahko sam poskrbiš za svoje zdravje? Kako ti skrbiš za svoje zdravje?
- ✚ Kako se moraš obnašati v današnjem času, ko se je razširil korona virus? Katere nasvete in navodila upoštevaš?
- ✚ V zvezek napiši naslov **ŽIVIM ZDRAVO**, datum in prepisi spodnje besedilo!

KAKO SAM LAHKO POSKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE?

- VELIKO SE GIBAJ NA SVEŽEM ZRAKU.
- JEJ RAZNOLIKO HRANO IN IMEJ VSAJ PET OBROKOV DNEVNO.
- SPIJ DOVOLJ TEKOČINE (VODE ALI NESLADKANE TEKOČINE).
- REDNO SKRBI ZA ČISTOČO SVOJEGA TELESA.
- VZEMI SI ČAS ZA IGRO IN SPROSTITEV, TAKO SE BOŠ SPOČIL/A IN SI NABRAL/A NOVIH MOČI.
- PRAVOČASNO SE ODPRAVI SPAT, SAJ TELO POTREBUJE DOVOLJ SPANCA.

- ✚ V zvezek v obliki miselnega vzorca napiši, kako ti skrbiš za svoje zdravje! Napiši konkretne primere, ki veljajo zate.

Npr.

