

## ZDRAVJE: GIBANJE, SPANJE, UMIVANJE, ZDRAVA PREHRANA, ZAŠČITA PRED BOLEZNIMI – CEPLJENJE,



Z otroki se pogovorite, kako bi lahko preprečili, da ne bi zboleli – TAKO, DA KREPIMO ODPORNOST. Otrok naj ob slikah pove, kdo na sliki ravna prav, kdo narobe in zakaj?

Kako krepimo odpornost?

- Hrana, ki jo pojemo, da telesu potrebno energijo, da ohranja zdravje. Še posebej, če je to zdrava prehrana (vitamini, minerali - sadje, zelenjava ipd.).
- Pijača, ki jo popijemo (voda, limonada, čaj ipd.).
- Spanje - s spanjem se telo odpočije in s tem »nabere« novih moči, da lahko premaguje vsakodnevne napore in da telo ohranja zdravje, pa tudi, da rastemo in se razvijamo.
- Osebna higiena - (umivanje rok, čistoča telesa) in čistoča okolja okoli nas preprečuje, da ohranja zdravje
- Gibanje - gibanje na svežem zraku ohranja in krepi naše zdravje, počutje in delovne sposobnosti.
- Veliko na zraku - manj mikrobov kot v zaprtih prostorih.
- Zaščitno cepljenje - z le-tem preprečimo, da bi zboleli ali pa zbolimo v milejši obliki.