  **ZDRAVLJE**

ZDRAVLJE TREBA ČUVATI.

ZDRAVLJE ČUVAMO KAD:

* ODRŽAVAMO OSOBNU HIGIJENU (UMIVAMO SE, PEREMO ZUBE, TUŠIRAMO SE, ČEŠLJAMO, REŽEMO NOKTE 
* ZDRAVO JEDEMO 
* REDOVITO VJEŽBAMO 
* BORAVIMO NA SVJEŽEM ZRAKU 
* DOVOLJNO SPAVAMO 
* IMAMO HOBI 

**ZADATAK :** ZABILJEŽI U TABLICU KAKO TI BRINEŠ O SVOM ZRAVLJU, POGLEDAJ GDJE TREBAŠ POBOLJŠATI (ONO ŠTO RADIŠ STAVI **+)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RADIM** | **NE RADIM DOVOLJNO** |
| OSOBNA HIGIJENA |  |  |
| ZDRAVA PREHRANA |  |  |
| TJELOVJEŽBA |  |  |
| BORAVAK NA SVJEŽEM ZRAKU |  |  |
| ODMOR I SPAVANJE |  |  |
| HOBI |  |  |