

# ŠTO JE ZDRAVLJE I KAKO GA SAČUVATI?!

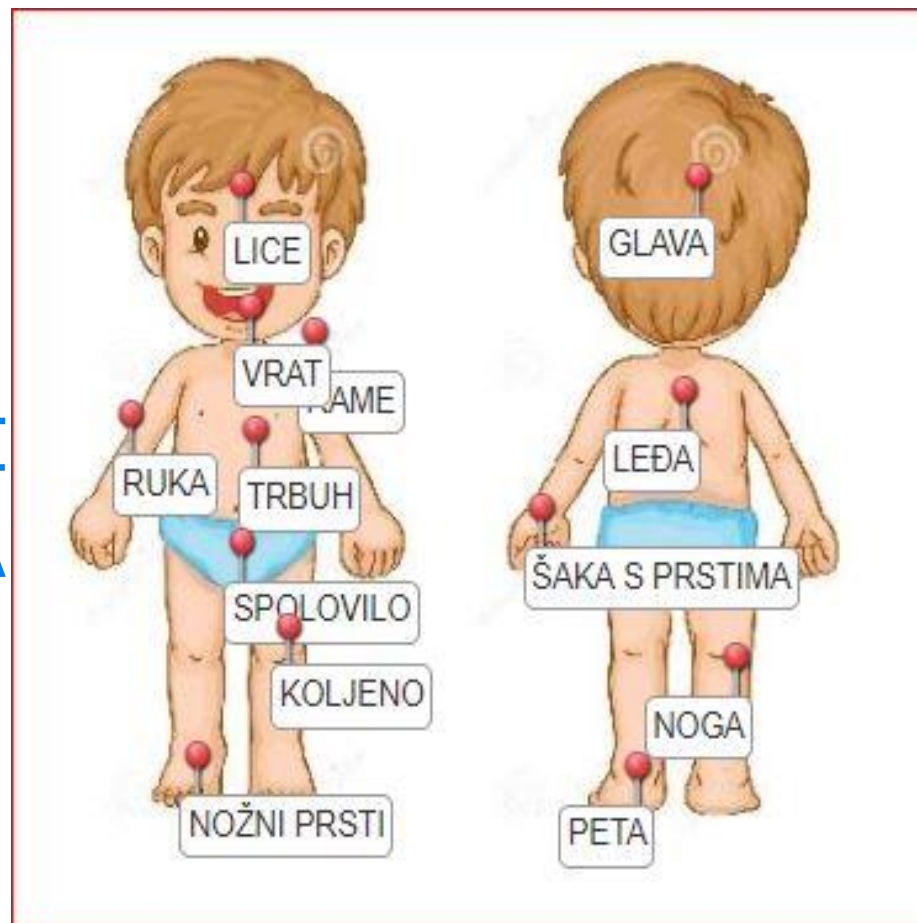
Vrtićki uzrast

Dr.med. Tina Gadžić Husko, spec. obit. med

# ZDRAVLJE

## BRIGA ZA TIJELO:

© BRINEMO ZA SVE  
DIJELOVE NAŠEGA  
TIJELA



# ZDRAVLJE

- BRIGA ZA STANJE UMA/ DUHA:



- OSMIJEH I VESELJE
- ZADOVOLJSTVO
- SREĆA

# BRIGA ZA TIJELO

**PREHRANA**-hrana  
nam daje snagu

- Što sve staviti na tanjur?!

- ❑ VOĆE
- ❑ POVRĆE
- ❑ MESO
- ❑ ŽITARICE



◎ ŠTO MOŽEMO JESTI, ALI U UMJERENIM KOLIČINAMA I POVREMENO?!

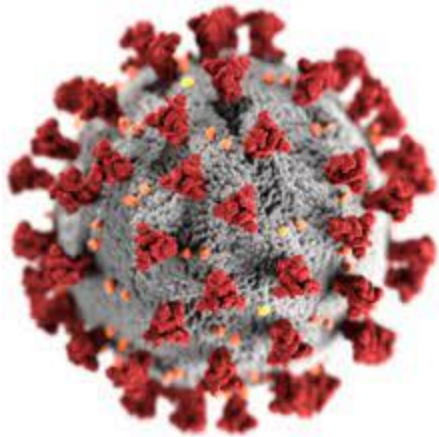


# BRIGA ZA TIJELO

## ◎ HIGIJENA:



HIGIJENA JE POLA ZDRAVLJA!!!



◎ PRATI RUKE I REZATI NOKTE!!!

- ◎ Na prljavim rukama ima mnogo bakterija i virusa, a vodom i sapunom ih uništavamo



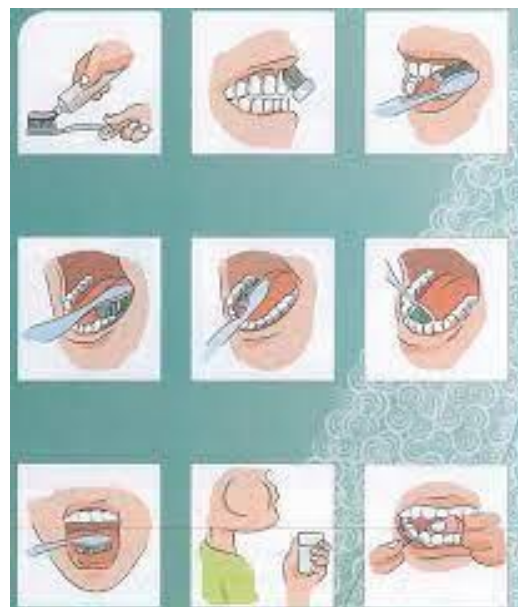
Kako bi zaštitio baku  
ili djeda i SVE oko  
sebe, ne smiješ imati  
prljave ruke.

Na prljavim rukama  
ima puno bakterija i  
virusa.





- ◎ PRATI ZUBE!!!
- ◎ Zube moramo prati kako se ne bi pokvarili. Pokvareni zubi bole i moraju se izvaditi.
- ◎ ZDRAVI ZUBI SNAŽNO GRIZU!!!



DA ME BAKTERIJE NAPALE NE BI,  
EVO KAKO SE BRINEM O SEBI!

Umivam se  
svako jutro.



Perem zubiće  
barem dva  
puta dnevno.



Redovito  
perem ruke.



Podrezujem i  
čistim nokte.



Češljam se i  
perem kosu.



Nosim čistu  
odjeću i obuću.



Kupam se  
i tuširam.

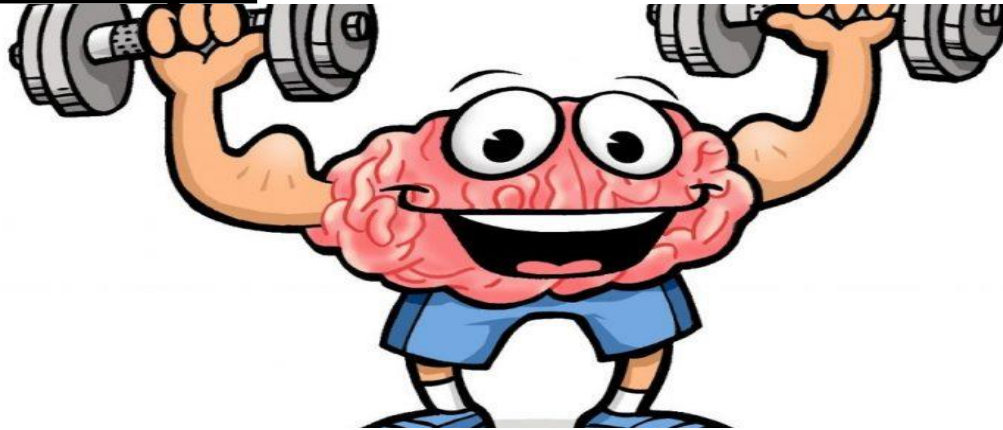


# BRIGA ZA TIJELO

- ◎ **TJELESNA AKTIVNOST**
- ◎ Druženje s prijateljima kroz igru i sport



◉ Koristi za zdravlje:



- ◉ Povećava se otpornost organizma na viruse i bakterije
- ◉ Potiče se rast u visinu i sprječava se nastanak pretilosti
- ◉ Razvija se koordinacija mozga i mišića
- ◉ Snažniji mišići
- ◉ Snažnije kosti

- ◎ SPOJITE UGODNO S KORISNIM - prošetajte svoga kućnog ljubimca - tjelesna aktivnost + boravak na svježem zraku!!!



# BRIGA ZA TIJELO

## □ DOVOLJNO SPAVAJ!!!

- Dok spavamo, cijelo tijelo se odmara i skuplja snagu za izvršavanje novih zadataka. Kada smo naspavani, sve obaveze izvršavamo brže i bolje!!!



- ◎ Što nikako ne smiješ raditi?!
- ◎ GLEDATI DUGO TOKOM DANA ILI UVEČER U EKRANE / TV, mobitel, tablet, playstation - zamaramo oči i mozak.



# BRIGA ZA STANJE UMA/DUHA

- ◉ JEDNAKO VAŽNO I KAO ZDRAVLJE TIJELA!!!  
(važan preduvjet za razvoj psihosocijalnog aspekta djetetovog života)
- ◉ Sve aktivnosti koje vas vesele i mame vam osmijeh na lice.



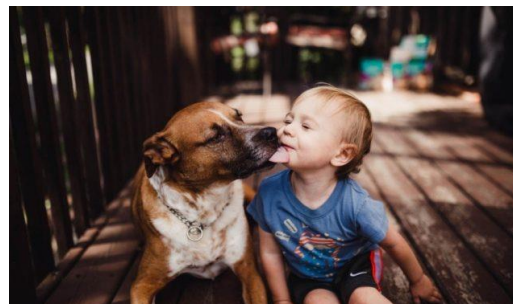


# BRIGA ZA STANJE UMA/DUHA

- Druženje, igra s prijateljima



- ◉ Razgovaraj s roditeljima
- ◉ Igraj se sa bakama i djedovima
- ◉ Druži se s kućnim ljubimcem



- ◉ Pleši i pjevaj



HVALA NA PAŽNJI!!!

OSTAJTE ZDRAVO!!!