

SPANJE IN POČITEK

DNEVNO POTREBUJEMO

OD 8 DO 10 UR SPANJA

PREMAGAMO UTRUJENOST IN NABEREMO NOVE MOČI ZA IGRO IN UČENJE

CEPLJENJE

NAS VARUJE PRED POVZROČITELJI BOLEZNI

(USTVARJA PROTITELESA)

ZDRAV DUH V

ZDRAVEM TELESU

GIBANJE

TELOVADBA,

RAZVIJANJE IN KREPITEV TELESA NA SVEŽEM ZRAKU

OMOGOČA KREPKE MIŠICE IN DOBRO POČUTJE

OSEBNA HIGIENA

REDNO UMIVANJE (TUŠIRANJE)

Z MILOM IN S TOPLO VODO,

ŠČETKANJE ZOB ZVEČER IN ZJUTRAJ , VSAJ 3 min

(PREPREČEVANJE ZOBNE GNILOBE)

ZDRAVA PREHRANA

(POTREBUJEMO ZA RAST, RAZVOJ, DEJAVNOSTI IN OHRANJANJE ZDRAVJA)

JEJ RAZNOLIKO HRANO, VELIKO SADJA IN ZELENJAVE

(POMEMBNI SO VITAMINI IN MINERALI ZA ZDRAV RAZVOJ IN PRAVILNO RAST)

ZAJTRK JE ZELO POMEMBEN OBROK