

ZDRAVO ŽIVIM

# OSEBNA NEGA



Umivanje obraza



Redno umivanje rok



Ščetkanje zob



Umivanje las



Kopanje



Tuširanje



Urejanje nohtov

# GIBANJE NA SVEŽEM ZRAKU



Sprehodi v naravo



Tek



Kolesarjenje



Rolanje



Smučanje



Sankanje



Plavanje



Igra

# SKRB ZA POČITEK



Mirovanje



Počivanje



Spanje

# ZDRAVA PREHRANA



# ZDRAVA PIJAČA

Naravni sokovi iz sadja ali zelenjave + VODA



Limonada



Pomarančni sok



Jabolčnik



Jagodni sok



Sok rdeče pese



Korenčkov sok



Mlečni napitki



Sadno-zelenjavni  
napitki

# PRAVILNA IZBIRA OBLAČIL IN OBUTVE

Pomlad



Poletje



Jesen



Zima



# ZAPOMNI SI!

Skrbimo za osebno higieno.

Veliko se gibamo na svežem zraku in telovadimo.

Jemo raznovrstno in zdravo hrano.

Oblečemo se primerno letnemu času.

Poskrbimo za vsakodnevni počitek in dovolj spanja.