

DAN ZDRAVJA

Pia Adamič, 5.a

7. 4. 2020



KAJ JE ZDRAVJE?

Zdravje je stanje popolnega telesnega (fizičnega), duševnega (mentalnega) in socialnega blagostanja - ugodja in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti oz. nemoči.

Svetovna zdravstvena organizacija, 1948



KAJ JE POMEMBNO, DA OSPANEMO ZDRAVI?

- Se primerno prehranjujemo.
- Smo dovolj telesno aktivni.
- Pazimo na higieno.
- Dovolj spimo.
- Omejimo čas pred televizijo, pametnim telefonom in računalnikom.
- Pazimo na varnost.
- Smo prijazni do sebe in drugih.
- Imamo prijatelje.
- Imamo čas za sprostitev, hobije ali le za počitek.



1. PREHRANSKI KROŽNIK - ZDRAV KROŽNIK

Naše telo potrebuje za delovanje različne snovi, ki jim rečemo hranila. Če želimo ostati zdravi, moramo s hrano vnesti vsa hranila.

Najlažje to naredimo, če si pri obrokih sestavimo prehranski krožnik.



5 obrokov na dan! zajtrk- obrok za uspešen začetek dneva!



2. TELESNA DEJAVNOST

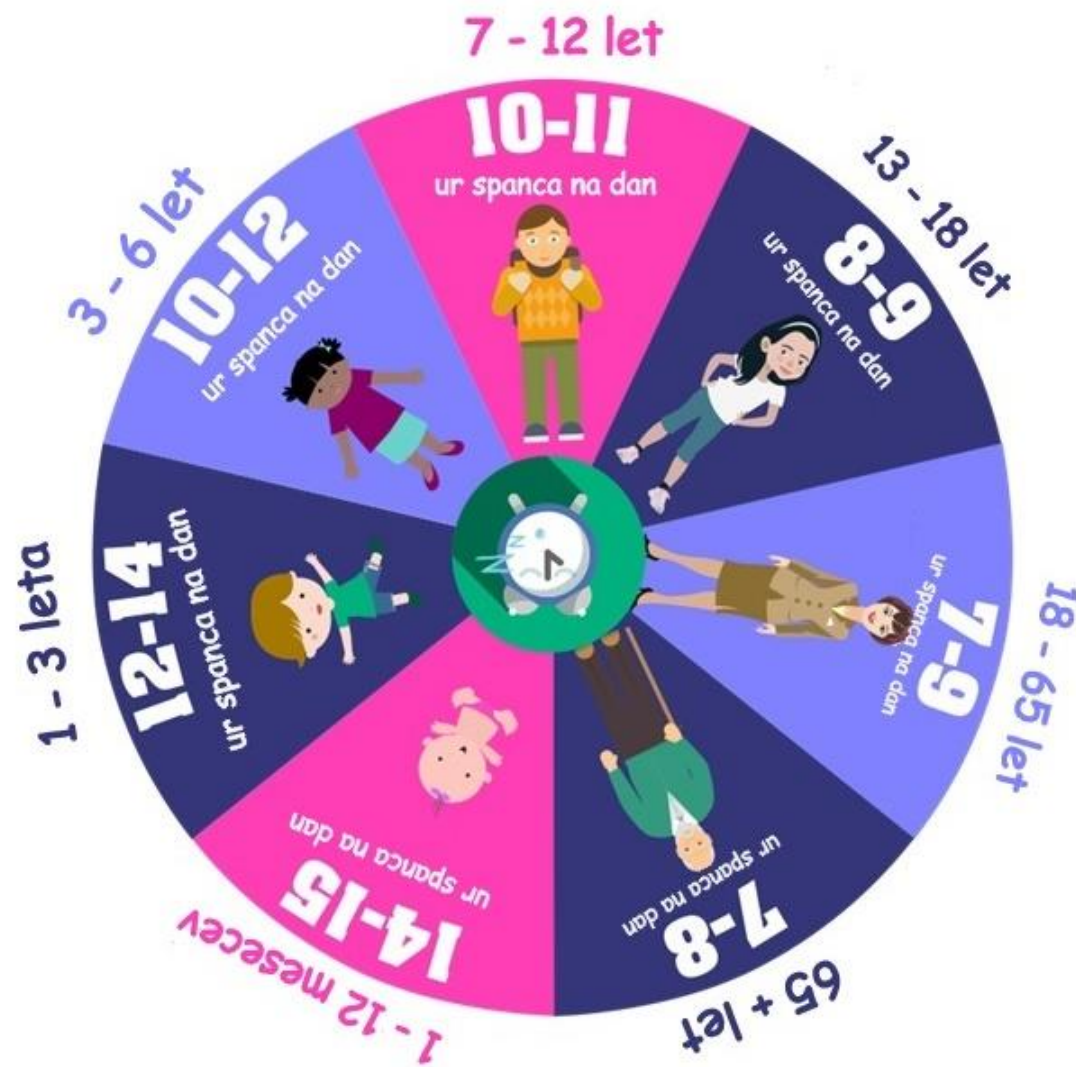


3. OSEBNA HIGIENA

V času koronavirusa si je zelo pomembno temeljito in natančno umivati roke!



4. SPANJE



MEDITACIJSKA PRAVLJICA, KI TE PRED SPANJEM NEŽNO POBOŽA.



5. OMEJIMO ČAS ZA RAČUNALNIKOM, TABLICO, PAMETNIM TELEFONOM

Moderna tehnologija ima veliko prednosti. V času epidemije smo lahko le tako povezani z družino in prijatelji. Tudi pouk na daljavo poteka s pomočjo moderne tehnologije. Kljub temu pa je potrebno čas pred računalnikom, pametnim telefonom in televizijo omejiti, saj slabo vpliva na naše oči, držo, spanje ...



6. ČAS ZA SPROSTITEV, HOBIJE, PRIJATELJE

Ker se v času samoizolacije ne smemo družiti s prijatelji, jih pokličemo po telefonu!!!



KAJ VSE LAHKO NAREDIMO ZA SVOJE ZDRAVJE TUDI MED KARANTENO?

- Se gibamo v naravi,
- izogibamo se ljudem,
- doma pridelamo čim več hrane,
- čim manj hodimo v trgovino,
- prezračujemo sobe,
- vsak dan zajtrkujemo,
- veliko jemo sadja in zelenjave.

LETOS JE DAN ZDRAVJA
POSVEČEN ZDRAVSTVENIM
DELAVCEM

ZDRAVJA 2020

Podpirajmo zdravstvene
delavce



skrbijo za zdravje celotne populacije



izkažite jim spoštovanje



v času epidemije COVID-19 sledite
njihovim navodilom in priporočilom



ostanite doma in podprite njihovo

MOJ DAN ZDRAVJA



Kaj si danes naredila za svoje zdravje?


Hmmm...



12356324 www.fotosearch.co

Šla sem na kolo za zdravo telo. Pa ti, kaj migaš?



- 
- Zdravje je eno izmed temeljnih človekovih pravic, je naša zaščita in neke vrste tudi naša moč. **Ko smo zdravi, zmoremo vse.**
 - Trenutno pa je skoraj cel svet usmerjen v boj proti koronavirusu. Virus, ki se je pojavil nepričakovano in povzročil ogromno strahu. Še vedno pa se zemlja vrti, svet se ni ustavil, se je pa precej upočasnil.

POSKRIBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE!!!

HVALA ZA POZORNOST!

