

Skrb za zdravje

Vaje za utrjevanje – rešitve



1. Opiši vsaj en dan zdravega življenja (prehrana, higiena, telovadba ...).

Zjutraj se vstanem, grem na kratek sprehod. Ko pridem domov, pojem zdrav zajtrk – ovsene kosmiče z mlekom in suhimi slivami. Po zajtrku grem v šolo. Ko pridem iz šole, pojem kosilo. Po kosilu naredim domačo nalogu. Nato se grem igrat ven s prijatelji. Kmalu sledi večerja. Po večerji se umijem in sčetkam zobe. Prav tako si pred vsakim obrokom umijem roke. Nato se spravim v posteljo, preberem knjigo in grem spat. Spim 9 ur.

2. Napiši moto za zdravo življenje.

Jabolko na dan odžene zdravnika stran.
Jem zdravo za dobro prebavo.