

## Skrb za zdravje

○ ZDRAVSTVENO POČUTJE, FIZIČNE IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI, POČITEK, SPANJE, CEPLJENJE, ZDRAVJE, PRAVILNA PREHRANA, HIGIENA: OSEBNA, DRUŽINSKA, JAVNA

**Skrb za zdravje vključuje:**

### 1. PRAVILNA PREHRANA

### 2. HIGIENA:

- redno in temeljito umivanje,
- umivanje rok,
- umivanje zob,
- higiena las.



### 3. GIBANJE

### 4. POČITEK IN SPANJE

### 5. OBISK PRI ZDRAVNIKU:

- sistematski pregled,
- cepljenje.

### 6. ZDRAVO OKOLJE

## Kaj znam

ZDRAVSTVENO POČUTJE: V primeru, če se ne počutimo dobro in imamo določene značke obolenja, moramo iti k zdravniku. Tam bo predpisal zdravilo, da bomo bili spet v določenem času zdravi.

Za dobro POČUTJE moramo biti sami odgovorni!

HIGIENA: umivamo se, ščetkamo si zobe, umivamo si roke, kihamo v rokav ... Tako poskrbimo tudi za higieno znotraj DRUŽINE in v JAVNOSTI.