

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Med nas je prišla Tjaša iz Zdravstvenega doma Murska Sobota. Povedala nam je veliko podatkov o zdravem življenju.

Moramo se veliko gibati in se zdravo prehranjevati. Piti moramo veliko vode in čim manj sladkih pijač. Ne smemo jesti veliko sladkarij. Jest moramo čim več zelenjave in sadja. Zjutraj si moramo umiti obraz brez mila, roke pa z milom. Brez zajtrka nimamo energije. Ščetkati si moramo zobe zjutraj in zvečer. Dvakrat tedensko se moramo okopati v kadi in enkrat tedensko umiti lase. Pomembno je, da se umivamo pod pazduho, da ne zaudarjamo.

Naredili smo novo piramido zdrave prehrane. Na učnem listu smo obkrožili vse stvari, ki so zdrave in prečrtali nezdrave.

Ti dve uri sta hitro minili, ker je bilo poučno in zanimivo. Tjaša je rekla, da smo pridno poslušali in lepo sodelovali.

David ima od tistega dne naprej vsako jutro zajtrk. Sindi se še trudi. Nekaj se nas več giba, pa nas zato še bolijo mišice.

učenci 3. in 4. razreda