

Ostanimo zdravi



»Zdravje je naše največje bogastvo!« pravi star pregovor. Vsak hoče ostati zdrav in nihče ni vesel, če je bolan. Zdravje je veliko bogastvo, ki ga cenimo šele potem, ko ga ni več! Le redkokdaj pa, ko so v šoli izpiti ali pa kakšna šolska naloga, smo morda veseli, če smo malce prehlajeni ali pa smo ujeli kakšen virus, ki pa ne sme trajati več kot en dan. Tedaj radi ostanemo doma v postelji.

Za ohranitev zdravja je potrebnih več stvari: zdrava prehrana, svež zrak, šport, čas mirovanja in počitka in tudi veselje in sproščenost. Kdor se športno udeležuje in se giblje v naravi, je bolj odporen proti boleznim kakor tisti, ki preživi ves dan v zaprtih prostorih. Če nimaš možnosti priti v naravo, pa moraš paziti, da večkrat na dan dobro prezračiš svojo sobo.



»Zdrav duh v zdravem telesu!«

Tudi naše misli so odgovorne za naše zdravje. Verjetno si že sam doživel situacijo, ko si bil žalosten ali potrtn in si nato nenadoma zbolel. Napiši nekaj primerov, kaj te naredi žalostnega in kaj te razveseli:

To me razžalosti	To me razveseli

Prehrambena piramida

Pri zdravi prehrani poznamo »prehrambena piramido«! Ta nam pove, česa lahko pojemo več in česa manj. To se pravi, da lahko skoraj vse jemo, gre pa za količino. V piramido lahko narišeš živila in pijače.

Vzemi list papirja in nariši prehrambena piramido s svojimi najljubšimi jedmi!

