

3.1. ЗДРАВЉЕ



Упиши знак + у табелу поред користи од свакодневног узимања воћа и поврћа.



здрава кожа	<input type="checkbox"/>
гојазност	<input type="checkbox"/>
булимија	<input type="checkbox"/>
витка линија	<input type="checkbox"/>
добар имунитет	<input type="checkbox"/>

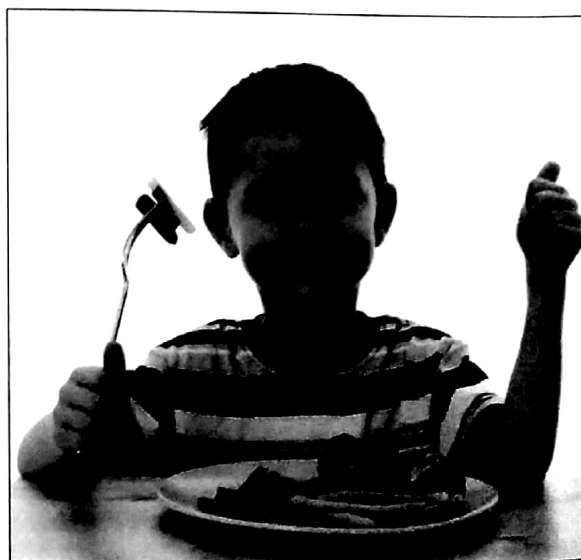
Здравље човека подразумева правилну исхрану, физичку активност и одржавање личне хигијене. Оваквим начином живота могу се спречити многе болести.

Здрава исхрана подразумева коришћење разноврсне и свеже хране.

Важно је да сваки дан уносиш житарице, млеко, месо и воће.

У њима има доста витамина, који су потребни за здравље. Не би требало често да једеш: хамбургере, пице, слаткише и пијеш газиране сокове.

Они доводе до многих болести.



Здрава исхрана

Због доброг здравља потребно је да се бавиш спортом или да редовно вежбаш. Тако ће твоји мишићи бити јаки и нећеш бити гојазан.



Редовно вежбање

Одржавањем редовне хигијене тела смањује се ризик од болести. Правилна хигијена подразумева редовно прање коже и косе сапуном и водом.



Одржавање хигијене

Чистоћа је пола здравља!

У лекцији „Систем органа за варење” учио си о правилној исхрани.

Подсети се и напиши које намирнице треба јести свакодневно.



Заокружи слово испред тачне тврдње.

Због доброг здравља треба да

- а) редовно вежбаш
- б) сваки дан једеш хамбургере
- в) купаш се једном недељно





Напиши да ли се бавиш спортом и којим.



Напиши да ли си некада био болестан
и од које болести.

Напиши шта те је болело и како си се осећао.



ПРЕГЛЕД ГРАДИВА

- ▶ Здравље човека подразумева правилну исхрану, физичку активност и одржавање хигијене.
- ▶ Чистоћа је пола здравља!

Кључне речи

- ☺ здравље – подразумева правилну исхрану, физичку активност и одржавање личне хигијене