

Petak, 15.05.2020.

ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE

Za optimalan rast i razvoj djece je prvenstveno potrebna zdrava hrana i hranjiva prehrana uz dovoljno tjelesne aktivnosti. Potrebno je da djeca već u ranoj dobi počinju samostalno voditi brigu o svojim zdravim životnim navikama. Nameće se pitanje kako potaknuti zdrave navike djece? Svakodnevni razgovor o zdravim životnim navikama može osnažiti već postojeće navike ili stvoriti nove.

Provjerite znaju li Vaša djeca odgovore na ova pitanja?

- S čim peremo zube?
- Što odijevamo?
- Što nam je neophodno za život?
- Kome odlazimo kada nas boli zub?
- Što radimo s kosom osim pranja?
- Što je uz voće još potrebno za zdravlje?

A sada se malo poigrajte škaricama. Potražite fotografije hrane iz raznih časopisa, novina, starih knjiga pa izradite mali plakat Zdrave i nezdrave hrane.

Ne zaboravite da je i tjelesna aktivnost vrlo zdrava pa izađite van i trčite, skačite, vozite bicikl, rolajte se, smijte se i uživajte!



**AKO DIJETE NIJE U MOGUĆNOSTI ODGOVORITI NA PITANJA PONUDITE MU
VIZUALNU PODRŠKU U VIDU OVIH FOTOGRAFIJA KAKO BI PRONAŠAO I POKAZAO
TOČAN ODGOVOR NA TRAŽENO PITANJE!**

