

ЗДРАВЉЕ

обрада

Према дефиницији Светске Здравствене организације: Здравље је стање потпуног физичког, психичког и социјалног благостања, а не само стање одсуства од болести!



10 САВЕТА ЗА ОДРЖАВАЊЕ ЗДРАВЉА

1.Храните се здраво (воће, поврће, риба, житарице, млеко...)



2.Сваки дан узимајте довољно воде, (2l дневно)



3. Не користити цигарете.



4. Избегавати или смањити употребу алкохола.



5. Бавите се спортом.

6.Редовно одржавати личну хигијену.



7.Редовно проверавајте своје здравље.



8. Имајте довољно сна (8-9 сати)



9. Прилико вожње колима, аутобусом...
користити заштитни појас.

10. Регулисати стрес са циљем очувања
менталног здравља.

STRESS



ДОМАЋИ ЗАДАТАК

У школске свеске написати есејски рад, писани састав, на једну од ове три задате теме, ПО ИЗБОРУ:

1. “Утицај цигарета и алкохола на здравље људи”
2. “Утицај стреса на здравље људи”
3. “Утицај неправилне исхране на здравље људи”

Радове сликати и послати до 4.6.2020.на мејл bdobric@skoladositejklupci.edu.rs