



**ZDRAV DUH**  
**V ZDRAVEM TELESU**

# KAJ BOMO SPOZNALI?

- Kako se borimo zoper bolezni in skrbimo za svoje zdravje?
- Kdaj obiščemo zdravnika?
- Zakaj se cepimo?
- Zakaj je pomembno redno in temeljito umivanje?
- Katera so osnovna načela zdravega prehranjevanja?
- Zakaj so telovadba, spanje in počitek pomembni?

# VARUJMO SVOJE ZDRAVJE



- Polona se ne počuti dobro, zato potrebuje počitek in ustrezno oskrbo. Slabo počutje in druge motnje so znak, da se v našem telesu dogaja nekaj nenavadnega – to imenujemo **bolezen**.

# VARUJMO SVOJE ZDRAVJE



**Kako lahko varuješ svoje zdravje pred boleznimi?**

# VARUJMO SVOJE ZDRAVJE



- Načine, kako varovati naše zdravje, bomo spoznali v nadaljevanju.

# OBISK PRI ZDRAVNIKU



- Kadar smo hudo bolni, obiščemo **zdravnika**, ki nam pomaga ozdraveti. Med obiskom v ordinaciji te zdravnik natančno pregleda. S posebnimi instrumenti izmeri tvojo telesno temperaturo, pogleda tvoje grlo, nos, ušesa in oči, posluša bitje srca in tvoje dihanje. Na podlagi pregleda ti zdravnik svetuje, kako poskrbi za svoje zdravje. Včasih ti predpiše zdravilo, ki ti pomaga premagovati bolezen.

# CEPLJENJE



- Cepljenje nas varuje pred povzročitelji nekaterih bolezni. S cepivom dobimo v telo posebne “borce” proti bolezenskim mikrobom; imenujemo jih **protitelesa**.
- Protitelesa vežejo nase tujke, ki ogrožajo naše telo.
- Protitelesa ostanejo v telesu dejavna mnogo let, nekatera tudi vse življenje.

# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE



## REDNO IN TEMELJITO UMIVANJE

- Umazana in preznojena koža se rada vname in tudi slabo diha. Redno se umivaj z milom in toplo vodo.
- Z umivanjem se bojuješ proti mikrobom, zaradi katerih lahko zboliš.
- Nepazljivost in pomanjkljive higienske navade lahko ogrozijo tvoje zdravje.



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

## UMIVANJE ZOB

### Zakaj umivamo zobe?

- Pri jedi se med zobe zataknejo ostanki hrane. Iz teh ostankov nastajajo na zobeh obloge, v katerih živijo mikrobi. Če si zob ne čistiš redno, se lahko razvije zobna gniloba.



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

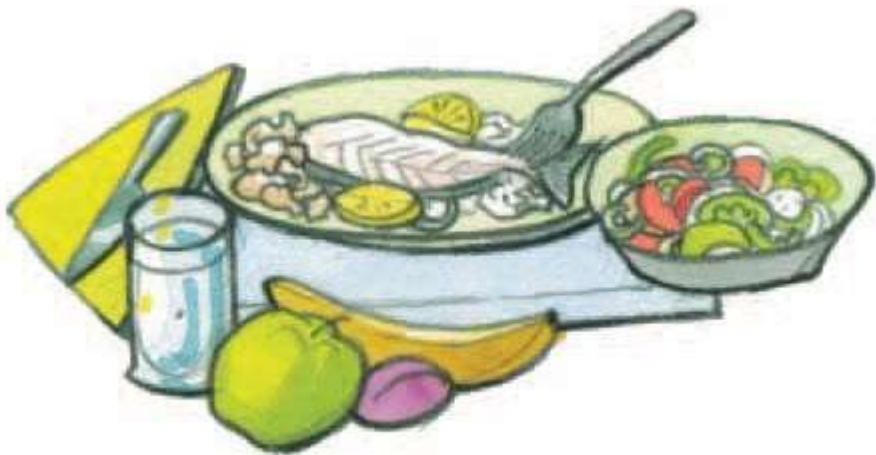
## Kdaj in kako umivamo zobe?

- Po vsaki jedi, predvsem pa po večerji, očisti zobe s ščetko in z nitko, da ne bodo začeli gniti. Zobe čisti vsaj tri minute. S tem odstraniš ostanke hrane in zobne obloge.
- Svojemu zobovju lahko privoščiš tudi zobno kremo, ki pomaga ohraniti zobe zdrave in nam daja prijeten zadah.
- Zdrava hrana tudi prispeva k zdravju tvojih zob. Zobe lahko utrdiš z grizenjem trde hrane, kot je npr. jabolko.

# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

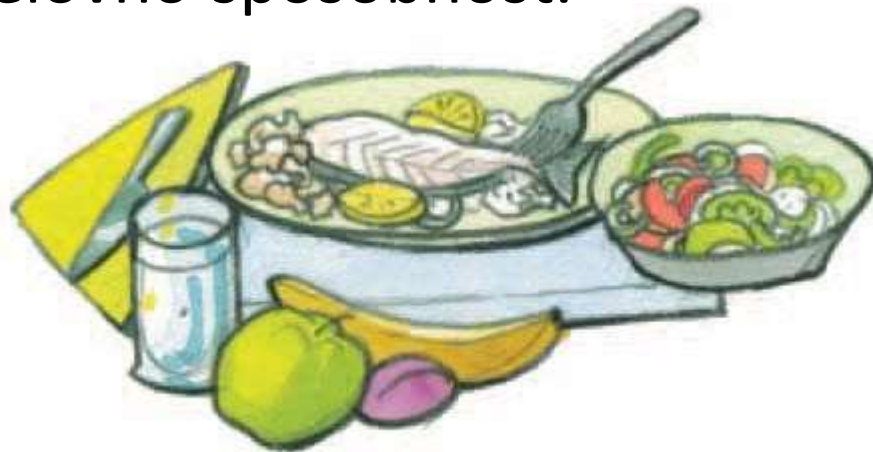
## PRAVILNA PREHRANA

Primerjaj obroka na sliki. Kateri obrok hrane se ti zdi bolj zdrav?



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

- Kakor vsa živa bitja potrebuješ tudi ti hrano za rast, razvoj, dejavnosti in ohranjanje zdravja. Ni vseeno, kakšno hrano zaužiješ.
- Zaužita hrana mora biti zdrava, pestra in uravnotežena.
- Pravilno prehranjevanje zelo vpliva na tvoje zdravje in delovno sposobnost.



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

## ZAJTRK JE NAJPOMEMBNEJŠI DNEVNI OBROK

**Ali si danes zjutraj zajtrkoval(a)? Katera živila je vseboval tvoj zajtrk? Zakaj je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok?**

Zjutraj, ko se zbudiš, ima telo na zalogi malo energije, zato potrebuje hrano. S krepkim zajtrkom dobiš potrebno energijo za zagon in za vse dopoldne.

# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

## VITAMINI IN MINERALNE SNOVI

- Vitamini in minerali so snovi, ki jih dobimo v najrazličnejših vrstah hrane. Omogočajo zdrav razvoj in pravilno rast.
- V nobeni hrani ni vseh pomembnih vitaminov in mineralov, zato jej različno hrano.



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

## TELOVADBA

- S telovadbo razvijamo in krepimo svoje telo. Redna telesna aktivnost je najboljša pot do zdravja, krepkih mišic in dobrega počutja.



# KAKO SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE

## SPANJE IN POČITEK

- Dnevno potrebuješ od osem do deset ur spanja. S tem premagaš utrujenost in si nabereš novih moči za igro in učenje.





# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

**Odgovori na naslednja vprašanja:**

- 1. Katere naštete aktivnosti lahko ogrozijo tvoje zdravje?**
  - a) nepravilno prehranjevanje,
  - b) neredna telesna vadba,
  - c) počitek in spanje,
  - č) neredno umivanje,
  - d) pomanjkanje počitka,
  - e) obisk pri zdravniku.

# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

## **2. Kdaj ni potrebno obiskati zdravnika?**

- a) Kadar imamo vročino in težko dihamo,
- b) kadar potrebujemo šolsko opravičilo za zamujanje,
- c) kadar imamo hud glavobol in bruhamo.

## **3. S cepivom dobimo v naše telo tujke, ki nase vežejo nevarna protitelesa. Ali trditev drži?**

- a) Trditev drži,
- b) trditev ne drži.

# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

## **4. Zakaj predmeti ne potrebujejo hrane?**

- a) ker ne rastejo,
- b) ker se ne razvijajo,
- c) ker se ne razmnožujejo,
- č) vse našteteto

# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

5. Pravilno dokončaj naslednje povedi.
- Umazano in preznojeno kožo redno umivajmo z \_\_\_\_\_.
  - Redno ščetkanje zob zmanjšuje možnost nastanka \_\_\_\_\_.
  - Živa bitja potrebujejo hrano za \_\_\_\_\_.
  - Redna telesna aktivnost skrbi za naše \_\_\_\_\_.
  - Otrok in mladostnik dnevno potrebuje \_\_\_\_\_ ur spanja.

# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

## Pravilni odgovori na vprašanja za ponavljanje in utrjevanje:

1. a, b, č, d
2. b
3. b
4. č
5. Z milom in toplo vodo // zobnih oblog in zobne gnilobe // rast, razvoj, dejavnosti in ohranjanje zdravja // dobro počutje, zdravje in krepi mišice // 8 do 10

# PONAVLJANJE IN UTRJEVANJE ZNANJA

Snov Zdrav duh v zdravem telesu imaš napisano v učbeniku na straneh 16 – 22.

**V zvezek prepisi povzetek s strani 22 ALI če ti je ljubše, naredi zapis v obliki miselnega vzorca.**

Viri: ELEKTRONSKE PROSOJNICE  
GOSPODINJSTVO 5  
DR. GREGOR TORKAR  
2009

