



Anastasija Lazarević E33

Svetski dan zdravlja obeležava se širom sveta 7. aprila svake godine pod pokroviteljstvom Svetske zdravstvene organizacije.

Svetski dan zdravlja se slavi kao godišnjica osnivanja SZO (Svetske zdravstvene organizacije) sa jedne strane, ali i u isto vreme organizacija koristi da na taj dan skrene pažnju ljudima širom sveta u vezi sa zdravljem.

Šta je sve potrebno za zdrav način života?

- **Pravilna ishrana**
- **Fizička aktivnost**
- **Boravak u prirodi**
- **Higijena**
- **Spavanje i odmor**



Pod pravilnom ishranom se podrazumeva redovan unos raznovrsne hrane bez preskakanja obroka.

Kao i koliko treba da budu zastupljene određene namirnice u našoj svakodnevnoj ishrani najbolje se prikazuju na piramidi ishrane.



Da bi živeli zdravije jako je važno da se što više krećemo, šetamo, bavimo nekim sportom. Na taj način ojačavamo sve naše mišiće, da budemo u kondiciji da bi nam se celo telo osećalo bolje.

Umesto da sedimo kući trebalo bi da svako vreme provedemo u prirodi, na svežem vazduhu. Bilo bi jako dobro da idemo na mestima gde ima puno drveća.

Za zdravlje veoma je važna i higijena. Ako rednovno održavamo higijenu rešićemo se mnogih bakterija i virusa.

Podrazumevamo:

- Ličnu higijenu
- Higijenu prostora u kome živimo
- Higijenu odeće i obuće

Čistoća je pola zdravlja !

Koliko je sna potrebno deci ?

Uzrast	Preporučuje se	Može biti prikladno	Nije preporučljivo
Novorođenčad 0-3 meseca	14 do 17 sati	11 do 13 sati 18 do 19 sati	Manje od 11 sati Više od 19 sati
Bebe 4-11 meseci	12 do 15 sati	10 do 11 sati 16 do 18 sati	Manje od 10 sati Više od 18 sati
Tek prohodali 1-2 godine	11 do 14 sati	9 do 10 sati 15 do 16 sati	Manje od 9 sati Više od 16 sati
Deca 3-5 godina	10 do 13 sati	8 do 9 sati 14 sati	Manje od 8 sati Više od 14 sati
Školska deca 6-13 godina	9 do 11 sati	7 do 8 sati 12 sati	Manje od 7 sati Više od 12 sati

Svako dete je drugačije, nekom treba više a nekome manje sna, za svaki dečiji uzrast postoji prosečna potreba sna svakog dana.

Hvala na pažnji !