

UČENJE i fizičko zdravlje

 odsutnost bolesti

Dragi učenici,

kako biste mogli izvršavati svoje školske obaveze i osjećali se dobro, važno je voditi brigu o zdravlju:

1

dovoljno sati sna (9-10 sati)



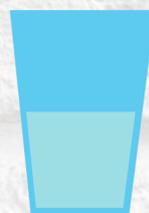
2

redovita i pravilna prehrana



3

piti dovoljno vode
(barem 6 - 8 čaša dnevno)



4

redovita fizička aktivnost (vježbanje)



5

odmor tijekom učenja
(pauza svakih 45 min)



6

slobodno vrijeme
(bez tableta, mobitela, TV-a)



7

osobna higijena

(uobičajena uz često i pravilno pranje ruku, izbjegavanje rukovanja, biti doma, a u slučaju nužnog izlaska iz kuće održavanje razmaka od drugih osoba te nošenje maske i zaštitnih rukavica)



8

liječnički pregledi

(redoviti i preventivni; trenutno u slučaju tegoba nazvati telefonom liječnika, izbjegavati izlaženje iz kuće)

