



## Чувамо здравље (Ја против епидемије)

- Кристина Стокић
- Миљан Живковић
- Софија Манчић
- Страхиња Станојевић



## Шта је здравље?

- Када се здраво хранимо
- Када пијемо доста течности
- Када одржавамо личну хигијену
- Кад се бавимо спортом
- Кад спавамо 8 до 9 сати дневно



# Зашто је храна потребна организму?

- За раст и развој организма
- Да би се боље осећали
- За јачање организма
- За борбу против болести
- И у бољу издржљивост



A top-down view of various food items including nuts, seeds, grains, and vegetables arranged on a wooden surface. The items are organized into several small white bowls and scattered around. Visible items include almonds, hazelnuts, chia seeds, sesame seeds, sunflower seeds, lentils, and chickpeas. There are also fresh tomatoes and green herbs like basil scattered throughout the composition.

Храна се састоји од хранљивих материја које су неопходне за раст и развој организма.

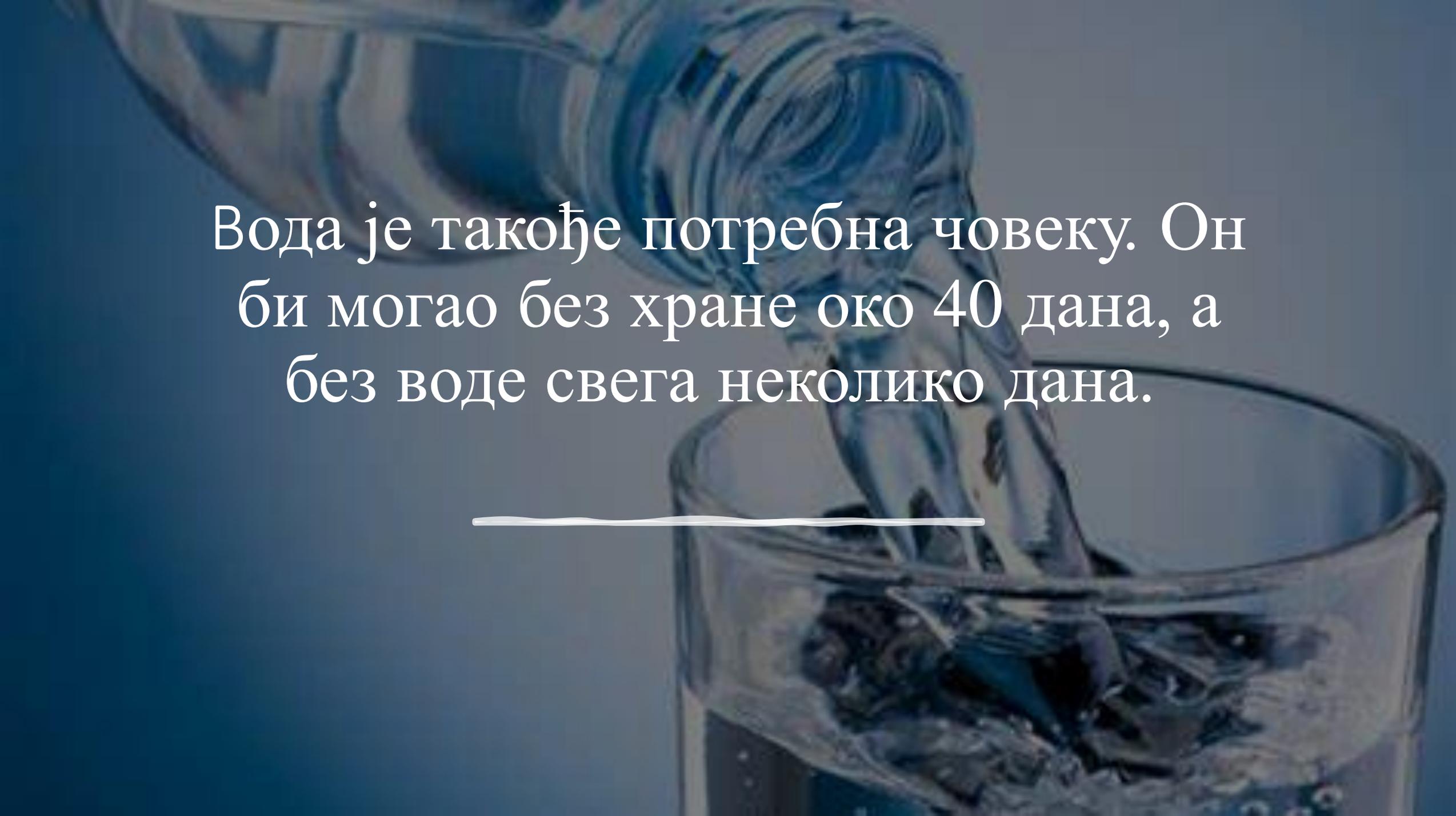
- Међу њима су:
- Протеини
- Масти
- Угљени хидрати.



Осим тих хранљивих материја, организму  
требају и витамини.  
При недостатку витамина, организам често  
слаби, човек се брзо замара и лоше изгледа.

Ако човек једе више него што му је потребно масти и угљених хидрата, он постаје дебео и мање покретан. Дебљање погоршава рад срца и других органа. Ако организму недостаје храњивих материја он споро расте и слабо се развија.



A close-up photograph of water being poured from a clear glass bottle into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash and bubbles as it falls into the glass. The background is a solid, muted blue color. The text is overlaid on the upper half of the image.

Вода је такође потребна човеку. Он би могао без хране око 40 дана, а без воде свега неколико дана.

---

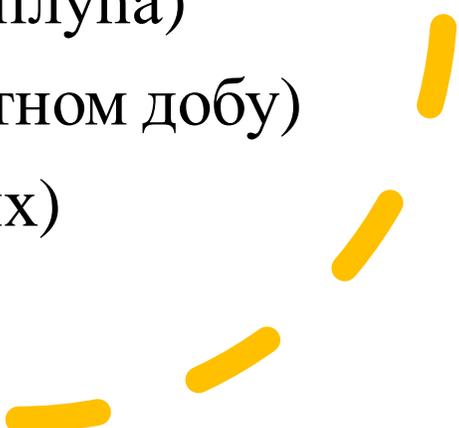


## Предности физичке активности

- Обезбеђује правилан раст и развој
- Помаже у одржању здраве телесне тежине
- Помаже развоју и одржању моторике, снаге, флексибилности и издржљивости
- Развија и одржава чврстину костију и мишића

# Предности физичке активности

Смањује ризик од настанка бројних поремећаја здравља:

- Неухрањености или гојазности
  - Високог крвног притиска
  - Дијабетеса тип 2
  - Болести срца
  - Можданог удара
  - Депресије и анксиозности
  - Карцинома(дебелог црева, дојке, плућа)
  - Падова(посебно у старијем животном добу)
  - Прелома(прелом кука код старијих)
- 

# Значај спавања

За време спавања: \_\_\_\_\_

- Организам се психички одмара од напетости услед свакодневних проблема и стресова
- Током физчког одмора организам се ослобађа од токсина који се гомилају за време појачаних метаболичких процеса у будном стању
- Спавање је важно за активирање нових синапса у мозгу и за процес раста.



- ХВАЛА НА ПАЖЊИ