



# SVJETSKI DAN ZDRAVLJA PUŠENJE

# SVJETSKI DAN ZDRAVLJA

- obilježava se 7. travnja
- počeo se slaviti od 1950. godine
- ZDRAVLJE = stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti i zdravstvenih poteškoća.

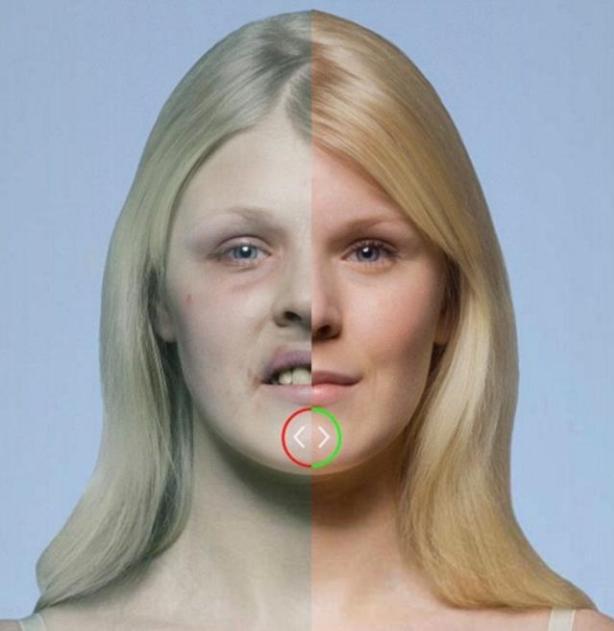
# ZDRAVLJE I HRANA

- pravilna prehrana pridonosi jačanju imuniteta
- kuhinjsku sol koristiti u umjerenim količinama
- jesti puno voća i povrća
- jesti što više domaću hranu, a ne kupovnu
- jaja imaju puno proteina, vitamina B2, B5, B12 i vitamina D



# PUŠENJE

- motivacija: „Voli sebe i svoje tijelo!”  
„Ne čini si ono što ti čini loše!”  
„Što znači odraslost?”  
„Cool si ako misliš svojom glavom.”  
„Što pušenje čini tvom tijelu/izgledu?”

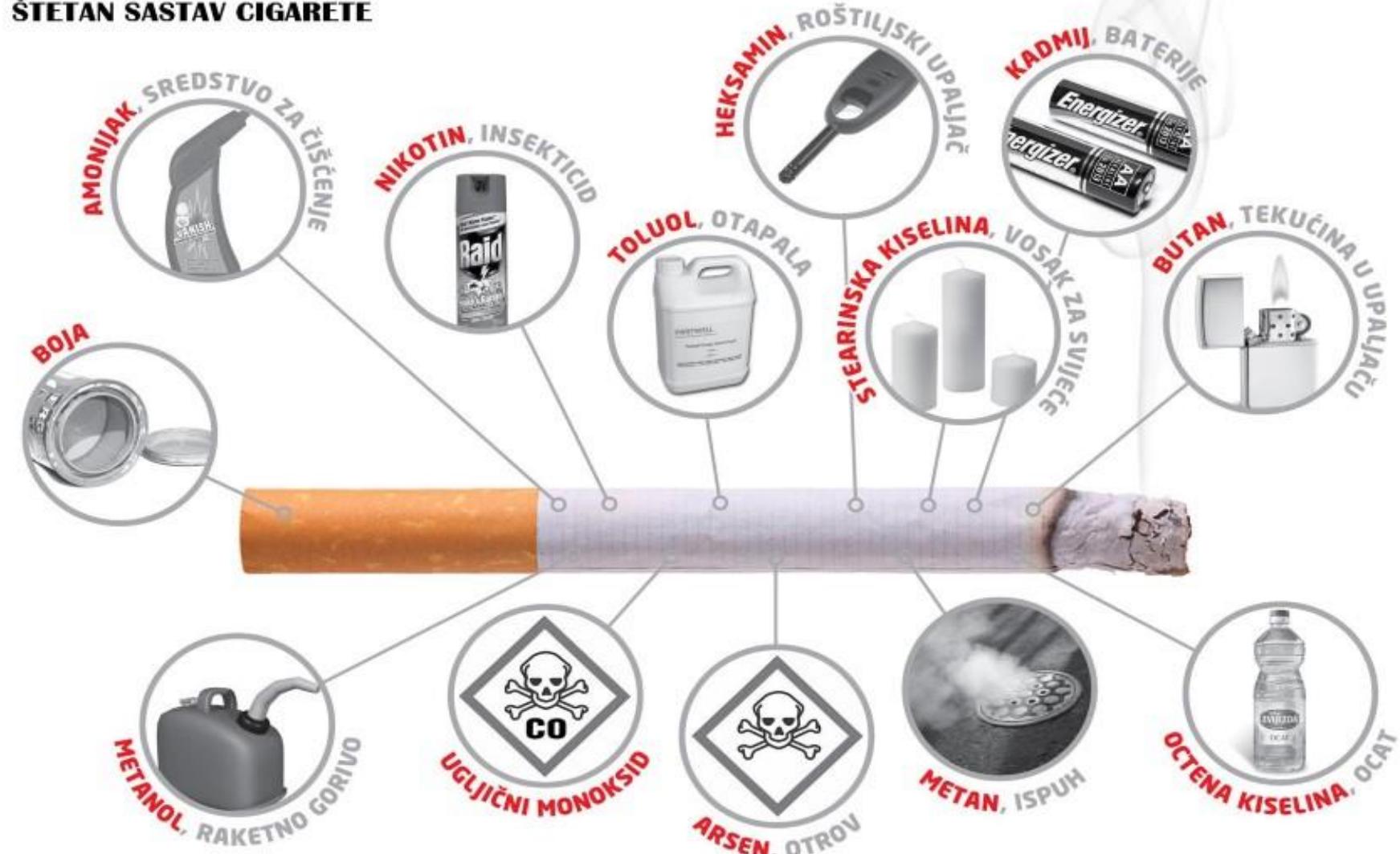


- Savjeti:
- djeci pružiti pozitivan primjer
- razgovarati s djecom o pušenju
- roditelji moraju reagirati ako saznaju da im djeca puše

Od najranije dobi potrebno je graditi unutar obitelji stav da je pušenje štetna i besmislena navika!

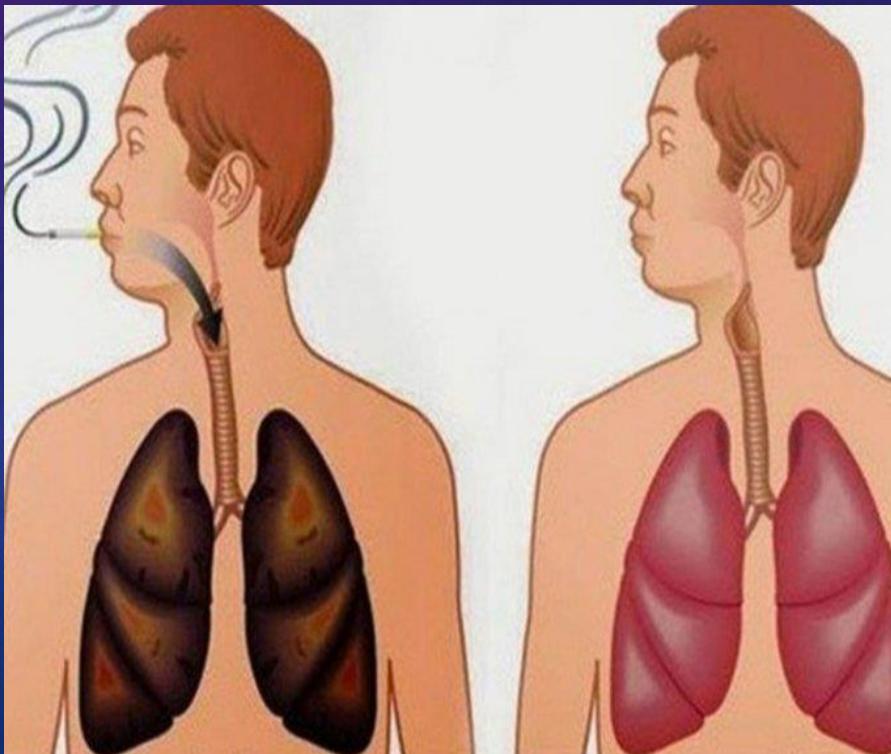
# SASTOJCI JEDNE CIGARETE

## ŠTETAN SASTAV CIGARETE



## pasivni pušači:

- pušač → 4 cigarete = pasivni pušač → 1 cigaretu
- pluća pušača i Nepušača →



# ŠTO KAŽU DJECA

„Pušenje zdravlju škodi, a više nije u modi!”

„Život je kratak - ne čini ga kraćim!”

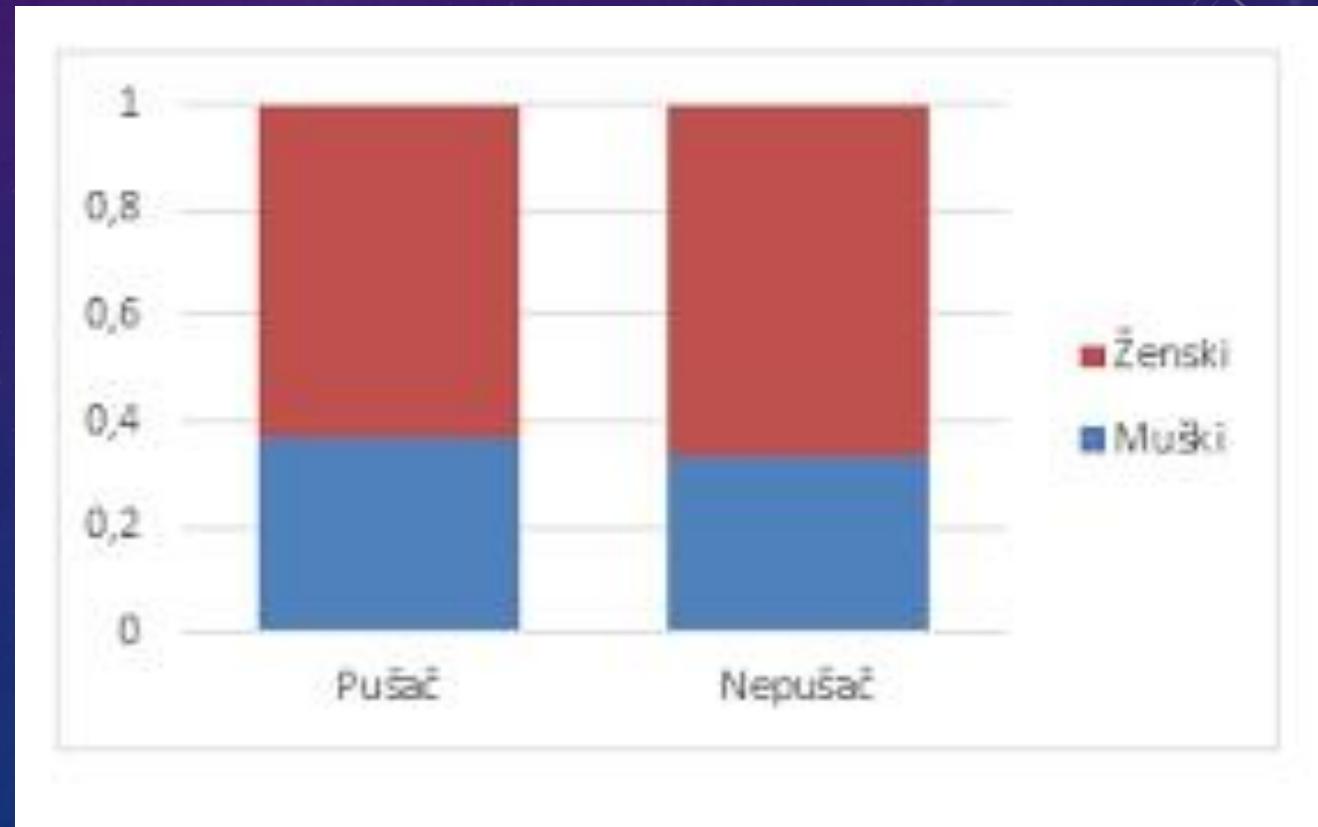
„Upalite savjet, a ne cigaretu!”

„Tko puši - zdravlje ruši!”

„Zbog običnog hira iz škole, pluća me sada bole!”

# ZAKLJUČAK

Recite **NE** pušenju!  
Postotak o  
pušenju u  
Hrvatskoj.



PREZENTACIJU IZRADILI ČLANOVI IZVANNASTAVNE  
AKTIVNOSTI

ISTRAŽI-POKAŽI!