PRIJEDLOG AKTIVNOSTI:

<table>
<tr><th>ŠKOLA</th><th>AUTOR/ IZVOR</th><th>AKTIVNOST</th></tr>
<tr><td>OŠ Rapska</td><td>Zrinka Knezović, mag. eduk. biol. i kem.</td><td>

Živi zdravo-čuvaj imunosni sustav

Ishodi: **BIO OŠ B.7.2.** ANALIZIRA UTJECAJ ŽIVOTNIH NAVIKA I RIZIČNIH ČIMBENIKA NA ZDRAVLJE ORGANIZMA ISTIČUĆI VAŽNOST PREPOZNAVANJA SIMPTOMA BOLESTI I PRAVOVREMENOGA PODUZIMANJA MJERA ZAŠTITE

Zadatak: Provedi 5 aktivnosti kojima možeš očuvati zdravlje imunosnog sustava (npr. aktivnosti vezane uz tjelovježbu, prehranu, opuštanje). Dopuni tablicu i odgovori na pitanja.

1. Dopuni tablicu.

<table>
<tr><td>Aktivnost</td><td>Kako navedena aktivnost pomaže pri očuvanju zdravlja imunosnog sustava?</td></tr>
<tr><td>Prehrana – svježe voće i povrće iz bakinog vrta</td><td>Danas sam kod bake brao jagode. maline i salatu. Jedenjem svježe ubranih jagoda i zelene salate uzgojenih bez ikakvih dodataka, unio sam u svoje tijelo puno vitamina C, vlakana i minerala, ali i energije potrebne za rast i razvoj. Ti nutrijenti nam trebaju da bi naše tijelo ostalo zdravo, a imunosni sustav snažan i učinkovit pri obrani od bolesti. Naravno, osim voća i povrća, za održavanje zdravlja imunosnog sustava važno je jesti i mnoge druge namirnice, da dobijemo dovoljno bjelančevina, masti i ugljikohidrata, kao i mnogih drugih minerala i vitamina.</td></tr>
</table>

</td></tr>
</table>

			Tjelovježba – svakodnevno hodanje	Tjelovježba poboljšava cirkulaciju i kondiciju. Tjelovježba je naročito korisna za imunosni sustav kada se izvodi u prirodi na čistom zraku, jer tada primamo više kisika i dobivamo vitamin D preko Sunčeve svjetlosti.
			Opuštanje – slušanje muzike i druženje s prijateljima u prirodi	Opuštanje smanjuje stres kojem smo izloženi i tako štedi naš imunosni sustav.
			Sport – treninzi košarke u školi	Redovito treniranje košarke jača mišiće i povećava spretnost. Volim trenirati košarku jer je to zabavno, a ima dobro djelovanje na imunosni sustav jer jača cijelo tijelo.
			Spavanje	Dovoljno sna važno je za zdravlje imunosnog sustava, jer se tako cijeli organizam odmara i obnavlja.
		2. Navedi simptome koji upućuju na narušeno zdravlje imunosnog sustava. Česte virusne infekcije (npr. prehlade) i bakterijske infekcije kada moramo ići liječniku, umor iako dovoljno spavamo, preosjetljivost na tvari iz okoliša i alergije.		
		3. Može li pretjerana uporaba tehnologije utjecati na imunosni sustav? Objasni. Može, jer nam oduzima previše vremena pa ne idemo dovoljno u prirodu na čisti zrak, nismo dovoljno izloženi Sunčevoj svjetlosti koja je važna za vitamin D u tijelu, manje se gibamo pa nam mišići i cijelo tijelo slabe.		
		4. Osmisli i napiši slogan kojim promoviraš zdrav život bez pretjerane uporabe tehnologije. „Na planinu često svrati, prirodi se čistoj vrati!“		