

**Ти и твоје
тело**

Ти имаш само једно тело, зато треба да се бринеш за њега. Млади људи који не воде рачуна о себи имаће проблема у будућности.

Ево пар кратких савета о томе како да чувамо наше тело:

Немој да проводиш сво време испред телевизора и компјутера!

Млади људи који вежбају су виткији, здравији и веселији од оних који не вежбају. Не морате да се преоптерећујете вежбом. И мање ствари могу помоћи. На пример, да ходате уместо да идете аутобусом

■ Избегавајте брзу храну!

Немојте да се претрпавате са намирницама пуним масти и шећера.

Бирајте ствари које су добре за вас, као воће и поврће.

■ Немојте да почнете да пушите Људи који пуше живе, у просеку 7 до 10 година мање од оних који не пуше. Тешко је одрећи се пушења, па је најбоље да не почињете на првом месту. Дим осталих људи је такође штетан, па избегавајте собе са пушачима.

☐ Заштити своју кожу!!!

Људи који се пуно сунчају су у већој опасности од добијања рака коже. Када је вруће, сунчано време носите крему за сунчање, наочаре за сунце и шешир.

☐ Носи обућу која ти одговара!!!

Обућа која је превише уска или широка може да оштети стопала, зглобове и доведе до деформације. Као последицу тога, имаћете проблеме у будућности.

Чувейте своје тело и запамтите:

*У здравом телу здрав
дух!!!*