



\_\_\_\_\_  
**MOJE IME I PREZIME**

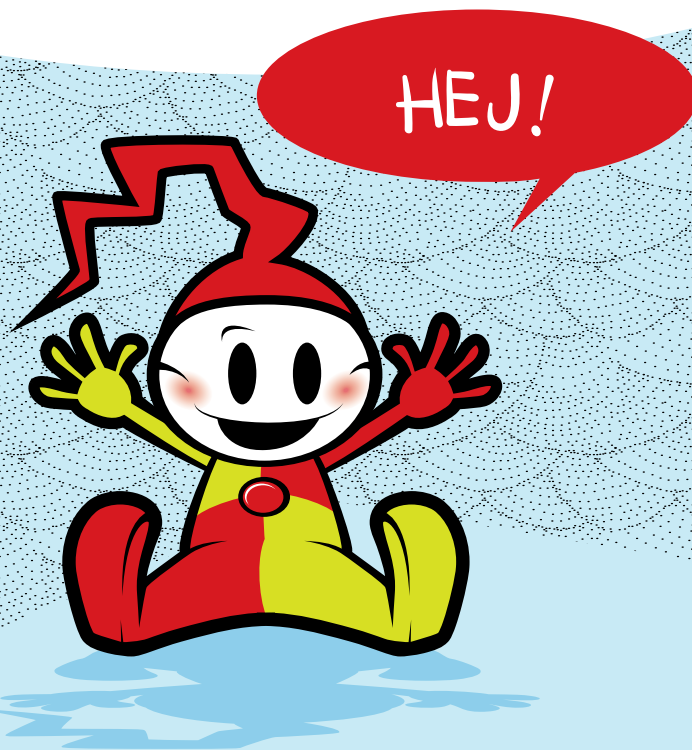
\_\_\_\_\_  
**MOJA ADRESA**

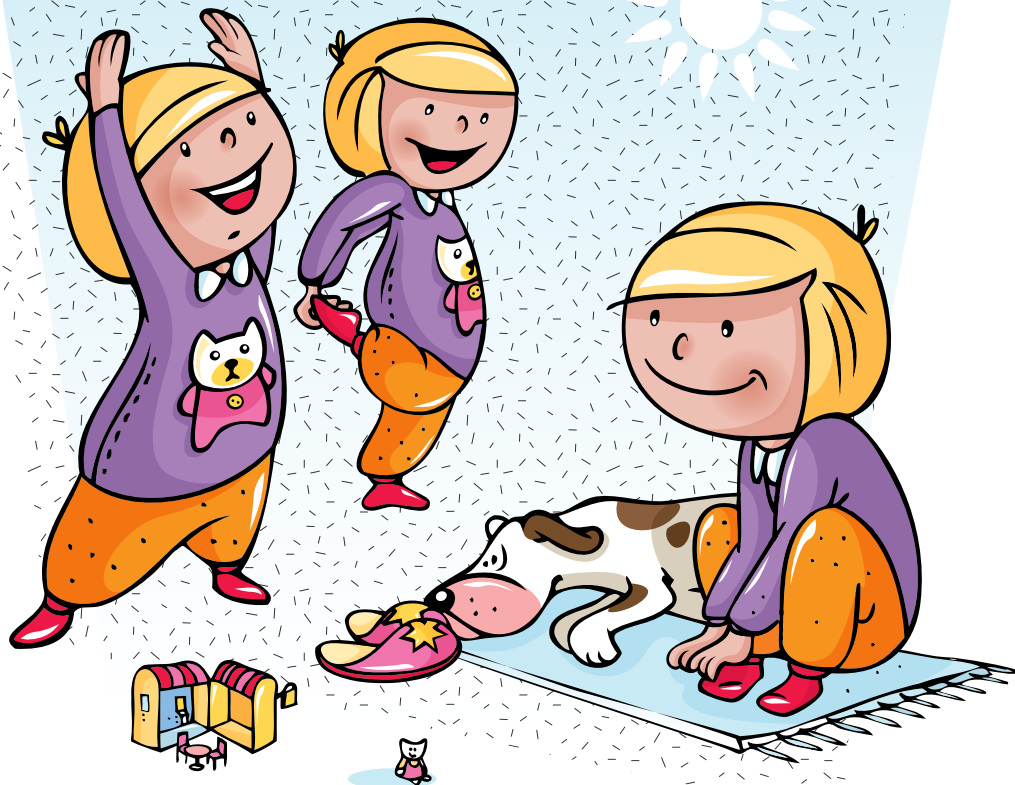
\_\_\_\_\_  
**MOJ BROJ TELEFONA**



nakladnik Zavod za javno zdravstvo **SVETI ROK** Virovitičko-podravske županije, Ljudevita Gaja 21, 33 000 Virovitica  
za nakladnika **MIROSLAV VENUS** / stručni savjet **MIROSLAV VENUS, SINIŠA BRLAS, VESNA ŠEREPAC**  
tekst **DAVOR ŠUNK** / ilustracije **VANDA ČIŽMEK, DAVOR ŠUNK** / koncept i oblikovanje **DAVOR ŠUNK, DEFINICIJA** vizualne komunikacije  
korektura **SILVIJA ŠESTO** / naklada 1000 / Virovitica, prosinac 2012. / ISBN 978-953-7756-11-6

ZDRAVO MILI MOJI!  
NADAM SE DA STE ZDRAVI I VESELI.  
ODRŽAVAJTE SVOJE ZDRAVLJE.





UH, KAKO VOLIM UJUTRO SPAVATI! ALI, MORAM U ŠKOLU.  
ZATO UJUTRO KADA USTANEM IZ KREVETA, VJEŽBAM.  
ISTEZANJE, ČUČNJEVI, POSKAKIVANJE...  
NAKON TOGA SAM VRLO VESELA I NIŠTA MI NIJE TEŠKO.  
U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV I DUH.

PRIJE NO ŠTO UJUTRO  
USTANEŠ IZ KREVETA, DOBRO SE PROTEGNI. POSEBNO  
JE VAŽNO UJUTRO VJEŽBATI. TAKO PRIPREMIMO TIJELO  
I ZA UMNE NAPORE KOJI NAS OČEKUJU.





PASTA ZA ZUBE UVIJEK MALO GRICKA JEZIK.  
ALI ZATO SU MI ZUBI JAKI. A SAPUN DIVNO MIRIŠI.  
NAKON JUTARNJEG UMIVANJA I JA DIVNO MIRIŠIM.  
NAKON JUTARNJE HIGIJENE NOV SAM ČOVJEK!

JUTARNJA HIGIJENA  
VRLO JE VAŽNA. ZA ZDRAVLJE ALI I ZA LIJEP IZGLED.  
PRANJE ZUBI, UMIVANJE I ČEŠLJANJE ODRŽAVA NAŠE  
TIJELO ČISTIM. A ČISTOĆA JE  
POLA ZDRAVLJA!





BAKA UVIJEK PRIPREMI UKUSAN ZAJUTRAK.  
BAŠ VOLIM NAMAZATI KRUH PEKMEZOM KOJI  
JE ONA NAPRAVILA. POSLIJE POJEDEM BANANU  
ILI SOČNU NARANČU. BAKA KAŽE DA JE SVE  
PRIRODNO VRLO ZDRAVO.

ZAJUTRAK JE VAŽAN  
DNEVNI OBROK. NAJBOLJE JE ZAPOČETI DAN  
VOĆEM ILI PRIRODNIM VOĆNIM SOKOM.  
OSJEĆAT ĆEŠ SE LAGANO I SVJEŽE,  
A MOZAK ĆE BOLJE RADITI.





IAKO U ŠKOLI IMAMO OBROK, MAMA MI UVIJEK SPREMI  
MALO VOĆA. NAJVIŠE VOLIM JABUKE. MORAM PAZITI DA  
SE NE PREJEDEM. JER, TADA MI JE TEŠKO I NEMAM VOLJE  
NI ZA ŠTO. JEDNOM SAM SE PREJELA PA NISAM MOGLA  
TRČATI PO PARKU. A BAŠ TADA JE U PARKU BIO MARKO...

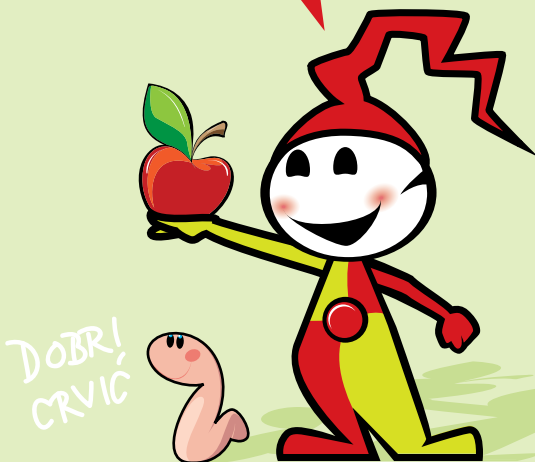
NAJBOLJE JE JESTI VIŠE OBROKA  
UMJERENO TIJEKOM DANA. PREJEDANJE MOŽE  
DOVESTI DO RAZNIH BOLESTI. VOĆE JE SVAKAKO VAŽAN  
DIO PREHRANE. ALI JE ISTO TAKO VAŽNO DOBRO OPRATI  
VOĆE KOJE NE GULIMO (JABUKA,  
TREŠNJA, ŠLJIVA...).





ANA I JURA SU SE OPET POSVAĐALI! RUŽNO IH JE VIDJETI KAD SE SVAĐAJU. ANA JE ČAK I ZAPLAKALA. DOBRO JE ŠTO SU MI OSTALE DVIJE JABUKE. DALA SAM IH ANI I JURI I PREDLOŽILA DA SE POMIRE. NIŠTA NIJE TAKO VRIJEDNO KAO PRIJATELJSTVO. BOLJE JABUKA NEGO LJUTNJA.

KADA SMO LJUTI ILI ŽALOSNI  
NE OSJEĆAMO SE DOBRO. ŠTOGOD SE DOGODILO  
TREBA SMIRENO O TOME RAZMISLITI. LJUTNJA I STRAH  
NAM NEĆE POMOĆI U RJEŠAVANJU PROBLEMA. JOŠ SE  
MOŽEMO I RAZBOLJETI ZBOG LJUTNJE.  
DIŠIMO DUBOKO, PUNIM PLUĆIMA!

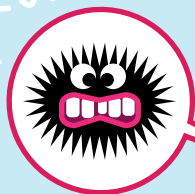




HEJ, SLAVICE! NAKON NUŽDE MORAŠ OPRATI RUKE.  
U ZAHODU SE UVIJEK NALAZE SKRIVENI BACILI. ONI SU  
OPASNI PO NAŠE ZDRAVLJE. HAJDE, OPERI RUKE! SLIJEDI  
SAT TJELESNOG. I NAKON TOGA ĆEMO SE OPRATI.

OPRATI RUKE NAKON  
NUŽDE ILI IGRE JASNA JE STVAR! ISTO TAKO I  
PRIJE OBROKA. RUKAMA SE RUKUJEMO, DIRAMO STVARI  
OKO SEBE. TAKO POKUPIMO RAZNA NEVIDLJIVA BIĆA KOJE  
ZOVEMO BACILI. ONI ŽIVE SVUDA OKO NAS. OD BACILA SE  
MOŽEMO RAZBOLJETI. NO, AKO REDOVITO PEREMO  
RUKE, NEMA OPASNOSTI!

ZLOČESTI  
BACIL





ZA MENE JE NAJBOLJI TRENUTAK DANA KADA ME TATA  
ODVEDE NA TRENING. TRENIRAM U MAŽORETKINJAMA I  
JAKO SAM DOBRA. TATA JE PONOSAN NA MENE. KAŽE DA  
UPORNOM VJEŽBOM ŠTITIM SVOJE ZDRAVLJE. A MENI JE  
VJEŽBANJE S PRIJATELJICAMA BAŠ ZABAVNO.

VJEŽBANJEM JAČAMO TIJELO I ČUVAMO  
ZDRAVLJE. NE MORAŠ BITI VRHUNSKI SPORTAŠ.  
VAŽNO JE DA SVAKODNEVNO VJEŽBAŠ.  
OSIM ŠTO TAKO NAJBOLJE JAČAŠ TO JE I  
NAJBOLJI OBLIK ZABAVE.





POSILIJE TRENINGA TATA ME VODIO U ŠETNJU NA OBLIŽNJE JEZERO. IAKO JE NA JEZERU BLATNO I IMA DOSTA KOMARACA, VOLIM UDISATI SVJEŽ ZRAK U PRIRODI. RADIJE SAM KRAJ JEZERA NEGO DA GLEDAM TELEVIZIJU.





MOJ DJED JE PČELAR. IMA PUNO KOŠNICA, A NJEGOVE  
PČELE DAJU NAJBOLJI MED. NAJVIŠE VOLIM STAVITI MED  
U ČAJ. PUNO JE UKUSNIJI OD GAZIRANIH PIĆA. MOJ TATA  
PIJE MED POMIJEŠAN U VODI. ZATO JE TAKO JAK.

BIJELI ŠEĆER U SLATKIŠIMA ILI  
NAPITCIMA MOŽE BITI VRLO ŠTETAN. PUNO JE BOLJE  
ZAMIJENITI GA MEDOM. MED JE PRIRODAN I POSEBNO ZDRAV.  
DAJE ENERGIJU I ŠTITI NAS OD RAZNIH BOLESTI. PČELINJI  
PROIZVODI VRLO SU UKUSNI.  
TKO IH JEDE JAČI JE OD MEDE!



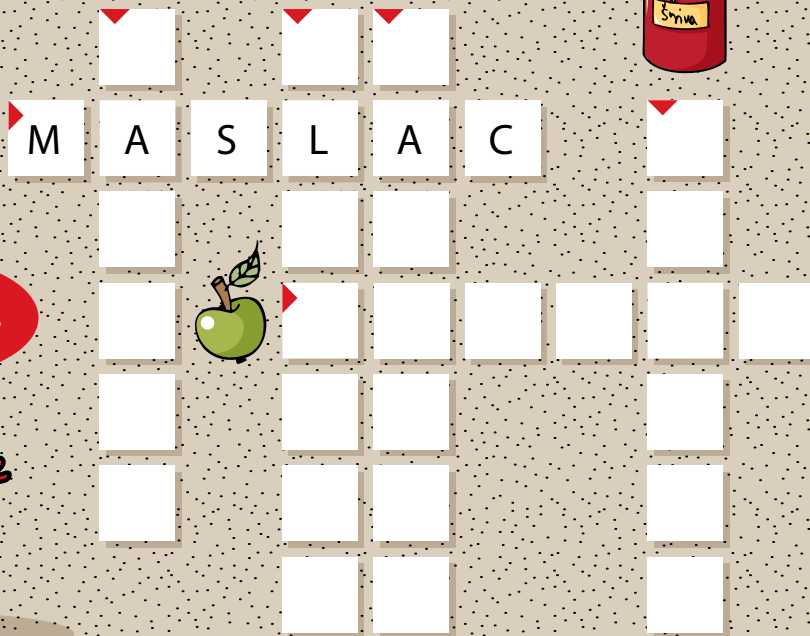


NAVEČER NA TELEVIZIJI NIŠTA NEMA ZA NAS MALE. I BOLJE!  
IONAKO RADIJE PROČITAM DOBAR STRIP PRIJE SPAVANJA.  
MORAM SE NASPAVATI, JER SUTRA JE NOVI DAN KOJI JE PUNO  
LJEPŠI AKO NISAM UMORNA. OTUŠIRALA SAM SE, SPREMILA  
STVARI ZA ŠKOLU. SLOŽILA SAM ODJEĆU I POSPREMILA SOBU.  
TAKO SUTRA UJUTRO VESELO MOGU ZAPOČETI DAN.

TIJEKOM DANA ČOVJEK  
ZNOJENJEM IZBACUJE OTROVE IZ TIJELA.  
ZATO JE VAŽNO SVAKI PUT PRIJE ODLASKA NA SPAVANJE  
OTUŠIRATI SE, OPRATI ZUBE. AKO PRIJE SPAVANJA SVE  
PRIPREMIMO ZA SUTRAŠNJI DAN MIRNO ĆEMO SPAVATI, A  
JUTRO ĆE NAM BITI VESELIJE. VAŽNO JE PRIJE SPAVANJA  
PROVJETRITI SOBU I POSPREMITI JU.



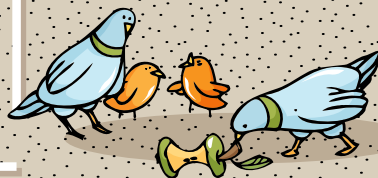
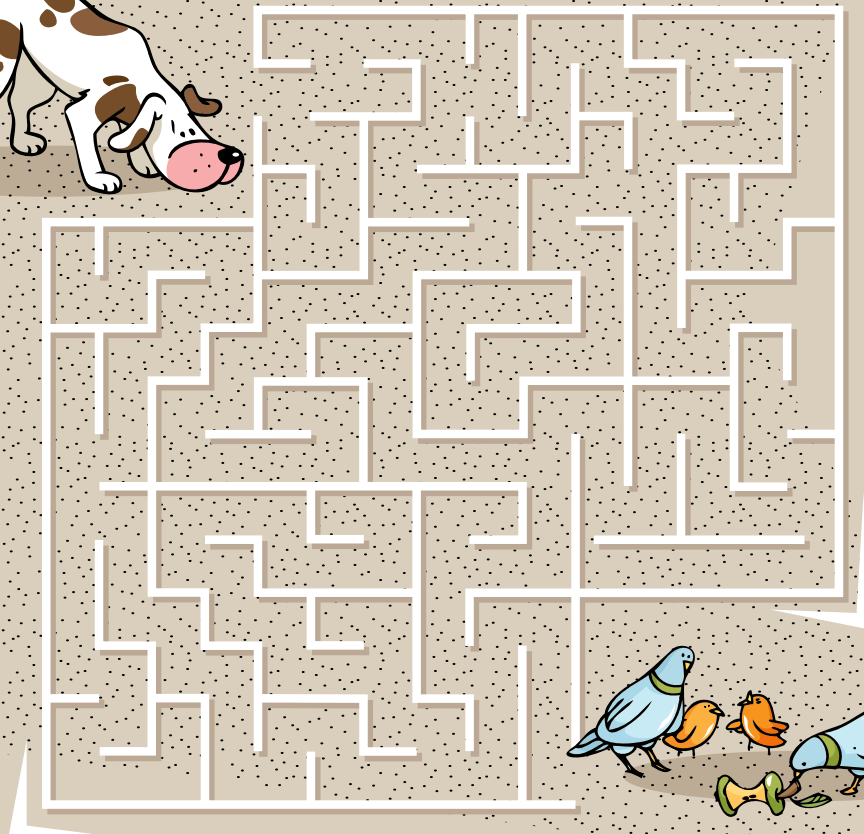
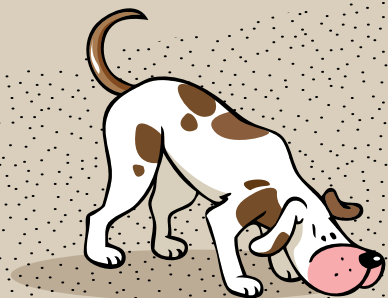
**POGLEDAJ ŠTO SVE MIKA DORUČKUJE.**  
UPIŠI POJMOVE U KRIŽALJKU.



**ZABAVI SE.**

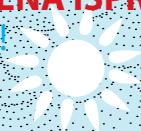


**PSIĆ JE NEŠTO NANJUŠIO.**  
POMOZI MU DA PRONAĐE PRAVI PUT.



**SAMO JE JEDNA MIKINA SJENA ISPRAVNA.**

**OTKRIJ KOJA!**



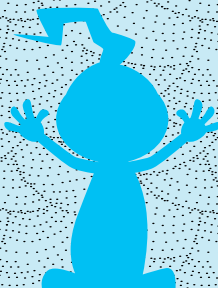
**A**



**B**



**C**

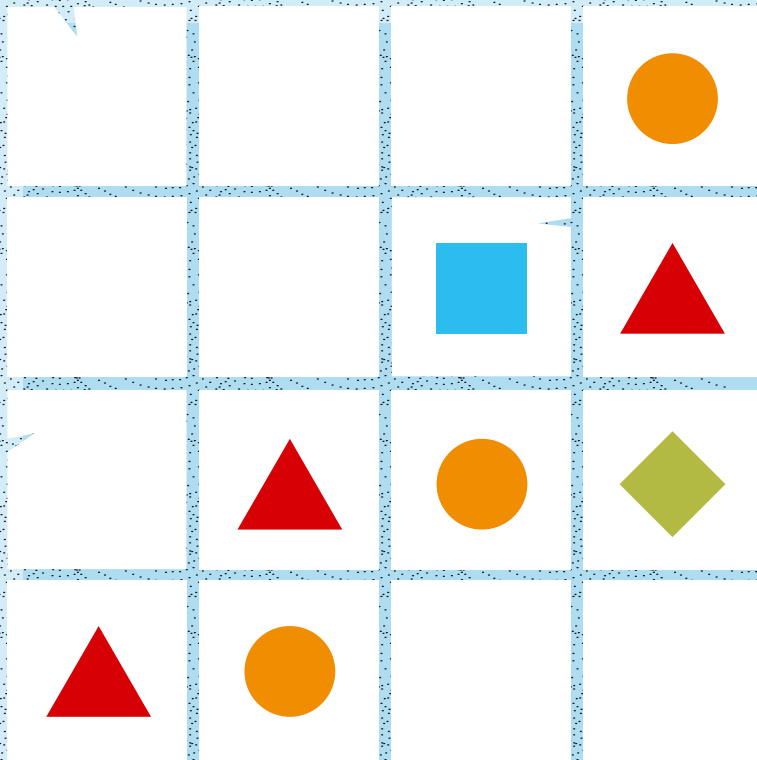


**D**



**E**

**UBACI LIKOVE KOJI NEDOSTAJU.**  
ISTI SE NE SMIJU DODIRIVATI NI OKOMITO NI VODORAVNO.





ISBN 978-953-7756-11-6