

The background is a solid green color with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative white line-art patterns resembling circuit traces or a stylized tree structure. The central text is in a bold, italicized, white sans-serif font.

KORISNE NAVIKE

KORISNE NAVIKE SU U SREDIŠTU ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA



ZAŠTITIMO VLASTITO ZDRAVLJE

- Zaštita vlastitog zdravlja je osobna odgovornost



The image features a dark green background with decorative circuit-like lines in a lighter green color. These lines are located in the four corners, forming abstract patterns of lines and circles that resemble a printed circuit board or a network diagram. The central text is white and bold, providing a strong contrast against the dark background.

**ZDRAVLJE JE PRVA I NAJVAŽNIJA ČOVJEKOVA POTREBA
KOJA ODREĐUJE NJEGOVU RADNU SPOSOBNOST I
OSIGURAVA SKLADAN RAZVOJ LIČNOSTI.**

TRI KOMPONENTE ZDRAVLJA

- **Tjelesno zdravlje je prirodno stanje tijela koje s normalnim funkcioniranjem svih organa i organskih sustava**
- **Mentalno zdravlje ovisi o stanju živčanog sustava**
- **Moralno zdravlje je određeno moralnim principima koji su osnova za socijalni život osobe (život u ljudskoj zajednici)**

OSNOVE ZDRAVOG ŽIVOTA

Koristan rad



ZDRAVA PREHRANA



RACIONALNA IZMJENA RADA I ODMORA



POTOMSTVO



OPTIMALNA TJELOVJEŽBA



TJELESNO OČVRŠĆIVANJE



OSOBNNA HIGIJENA



BORAVAK U PRIRODI

