

Gabi živi zdravo

priča o terapijskom psu



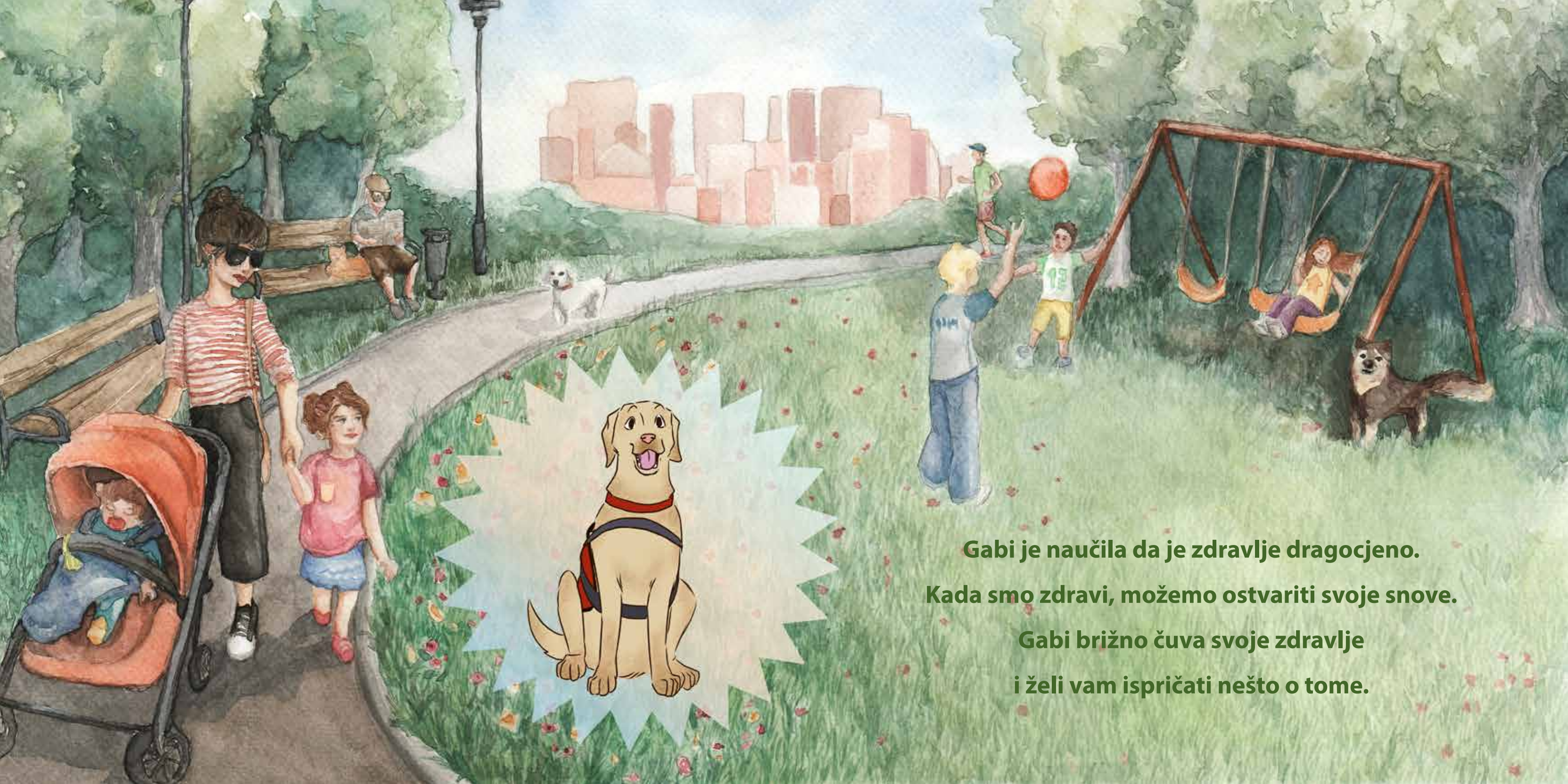
Napisala: Lidija Čilić Burušić

Ilustrirale učenice Odjela grafike Škole primijenjene umjetnosti i dizajna u Zagrebu



Gabi živi zdravo

priča o terapijskom psu



Gabi je naučila da je zdravlje dragocjeno.

Kada smo zdravi, možemo ostvariti svoje snove.

Gabi brižno čuva svoje zdravlje

i želi vam ispričati nešto o tome.

Za vedro raspoloženje tijekom dana važan je dobar san.

**Zato Gabi zaspi čim padne mrak,
a budi se s prvim svjetlom novog dana.
Noć je za odmor, a dan za učenje i igru.**



Najvažniji obrok joj je doručak.

Bez njega ne ide ni u šetnju ni na posao.

Doručak joj daje energiju za sve što je čeka tijekom dana.

Ne preskače ni ručak ni večeru.



Između obroka jede puno voća.

Voli kruške, jabuke, lubenicu.

Od svježeg povrća, grickanje mrkvice najveća joj je radost.





Uvijek se veseli hrani.

**Rado isprobava različite namirnice
i nekad poželi pojesti sve što joj se nudi.
Ipak, zna da nije sva hrana jednako zdrava.**

Pažljivo bira što će jesti.



U njezinoj blizini uvijek je zdjelica s vodom.

Gabi pije vodu cijeli dan.

Kaže da je to najzdravije piće.

Utječe i na ljepotu i na zdrav ten.

Poslasticama ne može odoljeti, ali jede ih samo ponekad.

Zna da višak kilograma može štetiti njezinu srcu,
zglobovima, jetri.



Gabi voli biti aktivna.

Kad njezin prijatelj Lovro vozi bicikl, ona veselo trči za njim.

Tako oboje jačaju mišice i održavaju kondiciju.



Od svih sportova, najviše voli plivanje.

Ipak, kada ugleda loptu, ne može joj odoljeti – tada košarka, rukomet i nogomet postaju njezini omiljeni sportovi.



U šetnjama na svježem zraku svaki dan prijeđe 5-6 kilometara. Njezin prijatelj Juraj kaže da je to oko 8.000 koraka i da je zdravo za srce.



Kad dolazi izvana, Gabi sjedne ispred ulaznih vrata i pristojno čeka da joj netko obriše šape. Ne želi nečistoću s ulica i parkova unijeti u svoj dom.





**Ponekad nije oduševljena kupanjem i šamponiranjem,
ali sve će izdržati za urednost i čistoću.**

Primijetila je da se svima sviđa kad lijepo miriše.

**Navečer prije spavanja, Lucija joj pomaže oprati zube.
Kad je umorna i pospana,
Gabi bi htjela preskočiti četkanje zuba,
a onda se sjeti da joj je osmijeh ljepši sa zdravim zubima.**



Ako je nešto zaboli ili joj treba savjet za zdravlje,

Gabi ide svome liječniku.

On se zove veterinar.

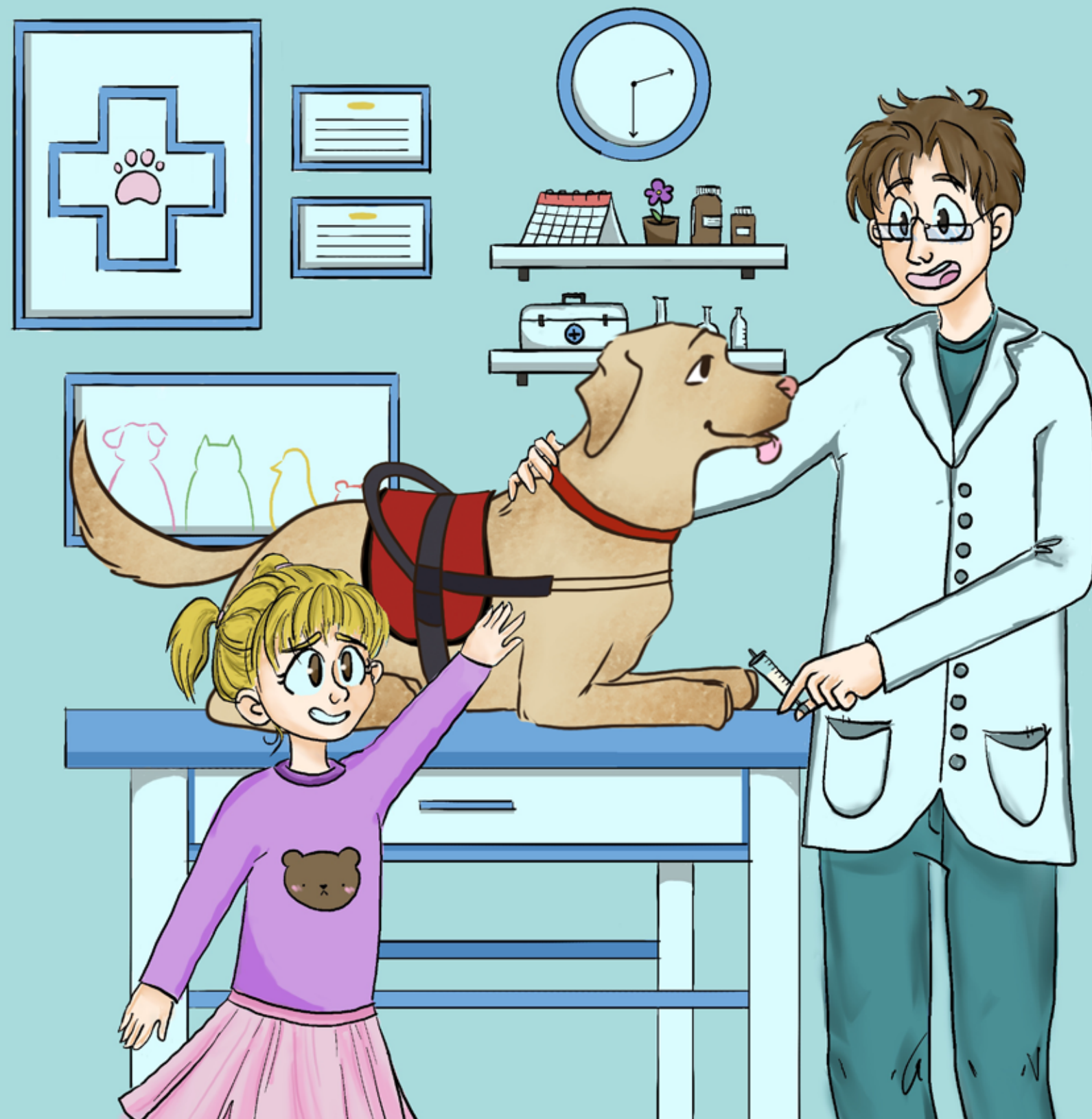
Njemu i druge životinje dolaze na liječenje:

mačke, zečevi, konji i ptice.





**Kod veterinaru se redovito cijepi.
Cjepivo ponekad nije ugodno primiti,
ali to za Gabi ne predstavlja problem.
Ona zna da se cijepljenjem štiti od opasnih bolesti
i sprječava njihovo širenje.**



Gabi ne voli igrati igrice na tabletu ili računalu.

Jaki zvukovi joj smetaju.

Bljeskanje ekrana je umara. Od toga je ponekad zaboli glava.



**Više joj se sviđa sanjariti,
slušati Anicu kako pjeva ili čita priče
o dalekim zemljama u kojima nikad nije bila.**





Voli se puno grliti.

U toplom zagrljaju disanje se usporava i srce sporije kuca.

Tijelo se ugodno opušta

i Gabi zaboravlja na svakodnevne brige.

Izdavač:

Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora SUVAG

Kneza Ljudevita Posavskog 10

10000 Zagreb

Autorica teksta:

dr.sc. Lidija Čilić Burušić, prof.psih.

Ilustracije:

Učenice i učenici Odjela grafike Škole primijenjene umjetnosti i dizajna u Zagrebu

Mentori: Tomislav Tomić, prof. i Mario Jurjević, prof.

Grafičko uređenje i prijelom slikovnice:

Vinka Mortigjija Anušić, prof. izvrsna savjetnica

Tisak:

Recens Studio d.o.o.

ISBN

978-953-7948-10-8

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001275318.

Naklada:

260 primjeraka

Zagreb, 2025.

Učenice ilustratorice:

Dora Alkić, 3.c

Hana Pelesk 3.c

Neva Panić 3.c

Diana Bielen 3.c

Vrinda Radičević 3.c

Anamarija Karlović 3.c

Lara Drkulec 2.c

Varvara Potapova 2.c

Lucia Bouchampu Rubčić 3.c

Lara Razboršek 3.c

Leda Belašković 2.c

Margita Kvartuč, 3.c

Mirej Privora 2.c

Tea Mekić 2.c

Ena Mustafagić 2.c

Nora Strasser 2.c

Dora Fudurić 3.c

Ana Cimić 2.c

Zita Zjalić 2.c



*Slikovnica je nastala u sklopu projekta „Gabi živi zdravo“
koji je financiran od strane
Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih
u školskoj 2024./2025. godini.*

