BRIGA ZA ZDRAVLJE; OSOBNA HIGIJENA (ČISTOĆA)

Dosada si naučio da je za zdravlje važna zdrava i raznolika prehrana.

Osim toga vrlo važno za očuvanje našeg zdravlja je OSOBNA HIGIJENA.

O tome smo puno puta govorili u školi i ti to već jako dobro znaš, ali nije loše još jednom ponoviti.

Kada kažemo osobna higijena mislimo na čistoću samoga sebe.

Osobnu higijenu treba održavati SVAKI DAN i to:

PRANJE ZUBA

UMIVANJE

ČEŠLJANJE

PRANJE RUKU

TUŠIRANJE

OBLAČENJE ČISTOG DONJEG RUBLJA

Jako je važno i često rezati nokte, prati kosu te uvijek oblačiti čistu odjeću.

O održavanju osobne higijene smo često govorili u školi, a u zadnje vrijeme se o tome jako puno govori svuda – zbog Corona virusa koji je zavladao svijetom i zbog kojeg ne ideš u školu.

Higijenu je važno održavati jer zbog toga se uspješno borimo s raznim bakterijama i virusima koji napadaju naše tijelo i zbog kojih se možemo razboljeti.

Zbog toga je jako istinita ona tvrdnja:

ČISTOĆA JE POLA ZDRAVLJA!

U svoju bilježnicu zapiši:

|  |
| --- |
| OSOBNA ČISTOĆA (HIGIJENA)SVAKI DAN TREBA:PRATI ZUBEUMIVATI SEČEŠLJATI SEPRATI RUKETUŠIRATI SEMIJENJATI DONJE RUBLJETREBAMO ČESTO: PRATI KOSU I REZATI NOKTEOBLAČITI ČISTU ODJEĆUČISTOĆA JE POLA ZDRAVLJA! |