PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA

Higiena osobista

Dbamy o ciało i uśmiech

Czystość jest jak tarcza ochronna!
Mycie usuwa brud i pomaga ograniczać drobnoustroje, np. bakterie i grzyby.

Codziennie dbaj o czystość

1. Ciało

Krótki prysznic pomaga zmyć pot i brud.
Dokładnie osusz skórę, także między palcami stóp.



2. Włosy

Myj je regularnie, gdy są brudne lub przetłuszczone.
Częstotliwość mycia zależy od potrzeb.



3. Paznokcie

Regularnie je obcinaj i czyść.
Pod paznokciami może gromadzić się brud.



Zadbaj o zdrowy uśmiech

- Szczotkuj zęby co najmniej 2 razy dziennie: rano i przed snem.
- Myj je przez około 2 minuty pastą z fluorem.
- Czyść wszystkie powierzchnie zębów.
- Odwiedzaj dentystę zwykle co pół roku lub zgodnie z jego zaleceniem.

**Gdy ząb boli, powiedz dorosłemu.
Nie czekaj na kontrolę!**



Te rzeczy są tylko Twoje!



Ręcznik



Grzebień



Szczoteczka

Nie pożyczaj ich od innych i nie udostępniaj swoich.

Przez wspólny grzebień lub ręcznik mogą przenosić się grzyby wywołujące grzybicę.

Pamiętaj!

Myj ręce wodą z mydłem, zwłaszcza przed jedzeniem i po toalecie.

www.nacobezu.pl