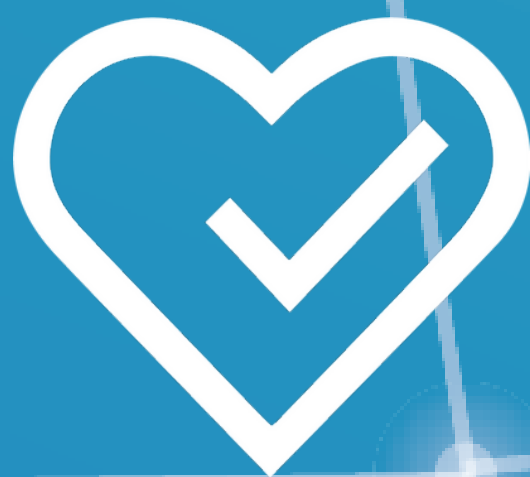


Biram znanje



Biram **Zdravlje**

Što je
HIGIJENA?



"Higijena
je pola
zdravlja!"

- * Pranje ruku
- * Pranje lica
- * Pranje zubi
- * Pranje odjeće i obuće
- * Pranje doma





1. Ruke peremo toplom vodom i sapunom.
2. Sapun trljamo najmanje 20 sekundi.
3. Moramo oprati zglobove, između prstiju i ispod noktiju.
4. Zatim ruke dobro isperemo i obrišemo ručnikom.





1. Zube peremo četkicom i pastom za zube. Četkicu mijenjamo svaka 3 mjeseca.
2. Četkicu lagano vrtimo u krug i masiramo naše zubiće.
3. Zatim malo gore, malo dolje, malo lijevo i desno.
4. Zubiće peremo 2 minute i zatim ispiremo s toplom vodom i tako najmanje svakoga jutra i prije spavanja.



**A što je s
nosićem?**



"Ako je moj nosić čist, mogu mirno spavati, jesti i bezbrižno se igrati."

Kako bi se moj nos borio protiv malih bakterija koje žele napasti moje zdravlje, važno je da je moj nos **vlažan**.

KAKO TO RADIM ???

- Važno je redovito puštati svjež zrak kroz širom otoren prozor u naš dom
- Možemo staviti posudu vode na radijator i tako ovlažiti topli i suhi zrak u našem domu
- Nosić može biti vlažan tako da ga čistimo uz pomoć fiziološke ili izotonične otopine



Autorica
teksta:
Petra Mezdjić



Biram**Zdravlje**



www.biramzdravlje.hr



SALVEO