

Biram znanje



Biram **Zdravlje**

Šta je
HIGIJENA?



"Higijena
je pola
zdravlja!"

- * Pranje ruku
- * Pranje lica
- * Pranje zuba
- * Pranje odjeće i obuće
- * Čišćenje kuće





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





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 dole, malo lijevo i desno.
4. Zubiće peremo 2 minute i zatim isperemo sa toplom vodom i tako najmanje svakog jutra i prije spavanja.



**A šta je sa
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 DA TO URADIM ???

- Važno je redovno puštati svjež vazduh kroz širom otvoren prozor u našu kuću
- Možemo staviti posudu vode na radijator i tako ovlažiti topli i suhi vazduh u našoj kući
- Nosić može biti vlažan tako da ga čistimo uz pomoć fiziološke ili izotonične otopine



Autorica
teksta:
Petra Mezdjić



Biram**Zdravlje**



www.biramzdravlje.ba



SALVEO