



Higiena podstawą dobrego samopoczucia

Co to jest higiena osobista?

HIGIENA OSOBISTA W ROZUMIENIU POTOCZNYM TO PO PROSTU

UTRZYMYWANIE CIAŁA W CZYSTOŚCI

I UNIKANIE CHORÓB.

TO CZYNNOŚCI NAJCZĘŚCIEJ KOJARZONE

Z REGULARNYM MYCIEM CIAŁA Z UŻYCIEM MYDŁA

I DETERGENTÓW, REGULARNĄ ZMIANĄ

I PRANIEM ODZIEŻY ORAZ BEZPOŚREDNIM UNIKANIEM ZABRUDZENIA.

"Tak czy nie" J. Gołczowa

KIEDY KTOŚ MA BRUDNE RĘCE
I RĘKAMI TYMI JE, CZY POWIECIE,
ŻE TO ZDROWO?
BO JA – NIE.



KIEDY KTOŚ NIE MYJE ZĘBÓW,
SZCZOTKI, PROSZKU ANI TKNIE.



POTEM ZĘBY GO ZABOLĄ.

CZY WAM ŻAL GO?

BO MNIE – NIE.

GDY KTOŚ PRZED GRZEBIENIEM ZMYKA,

PŁACZĄC, ZE MU WŁOSY RWIE.

CZY GO ZA TO POCHWALICIE?

BO JA – NIE.





KOMU WODA, MYDŁO, SZCZOTKA
NIEPOTRZEBNE I NIE SMAK,
CZY NAZWIECIE GO BRUDASEM?

BO JA – TAK

Elementy higieny osobistej

- ★ CODZIENNE DBANIE O CZYSTOŚĆ RĄK I INNYCH PARTII CIAŁA
 - ★ REGULARNE MYCIE ZĘBÓW I WŁOSÓW
 - ★ DBANIE O PAZNOKCIE
 - ★ CODZIENNA ZMIANA BIELIZNY
 - ★ REGULARNE PRANIE UBRAŃ
 - ★ RĘCZNIKÓW I POŚCIELI I REGULARNE ICH PRANIE
 - ★ WIETRZENIE WNETRZ PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ ORAZ RANO
- ★ NIEPOŻYCZANIE PRZEDMIOTÓW HIGIENY OSOBISTEJ NP. RĘCZNIKA, GRZEBIENIA CZY SZCZOTECZKI DO ZĘBÓW



PORANNA TOALETA





WIECZORNA TOALETA



Mujemy ręce!



JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.

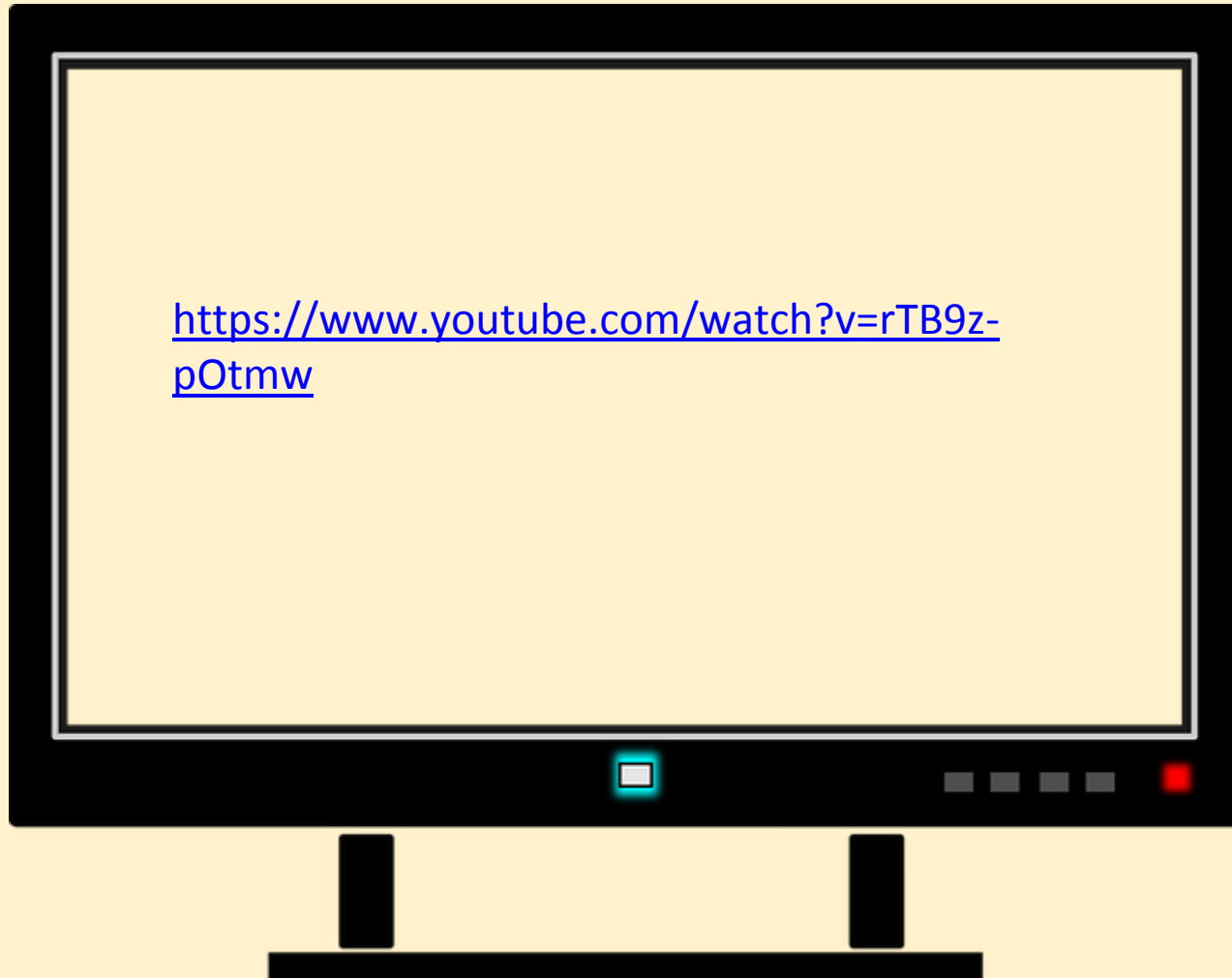


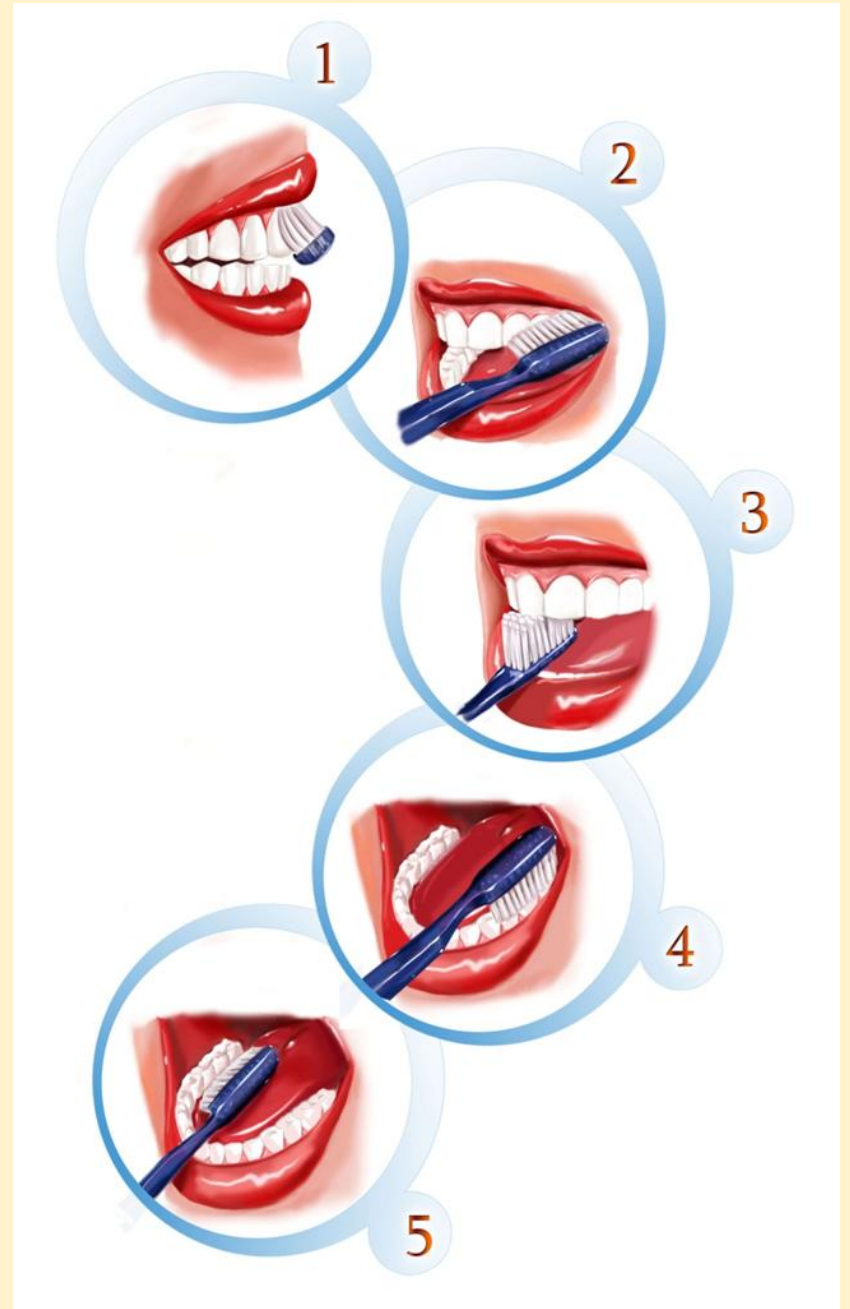
**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Myjemy zęby!





Dbamy o włosy!

1

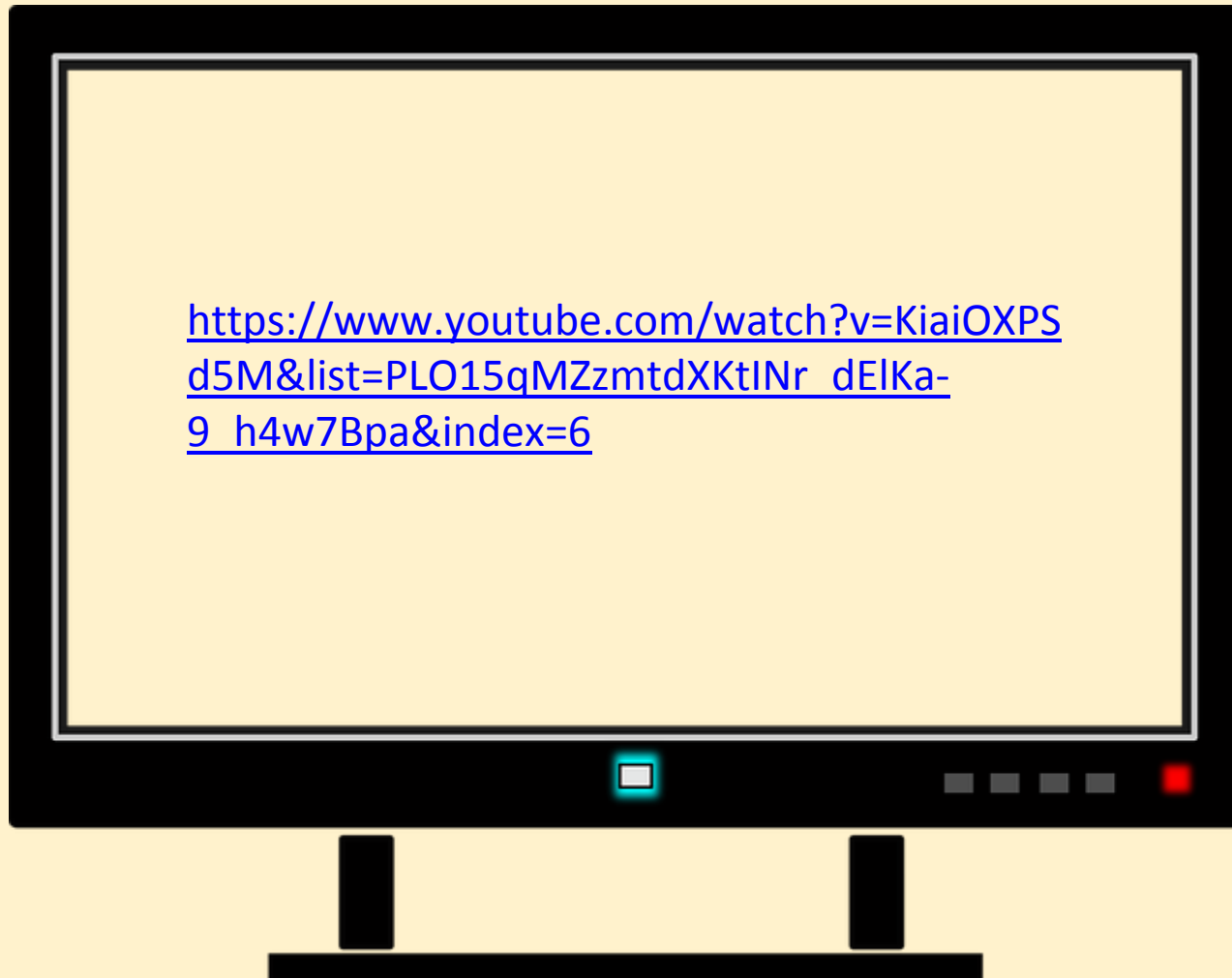
https://www.youtube.com/watch?v=s3xgTndlyl4&list=PLO15qMZzmtDXKtINr_dElKa-9_h4w7Bpa&index=10

2

https://www.youtube.com/watch?v=-wYv8b2qZGw&list=PLO15qMZzmtDXKtINr_dElKa-9_h4w7Bpa&index=9



Dbamy o paznokcie!





Mujemy się!

1

https://www.youtube.com/watch?v=wCUphAFi-Bo&list=PLO15qMZzmtDXKtINr_dElKa-9_h4w7Bpa&index=5

2

https://www.youtube.com/watch?v=cwelt0cfOWI&list=PLO15qMZzmtDXKtINr_dElKa-9_h4w7Bpa&index=2



Pamiętaj!
Żyj codziennie
zdrowo,
fantastycznie,
higienicznie!

