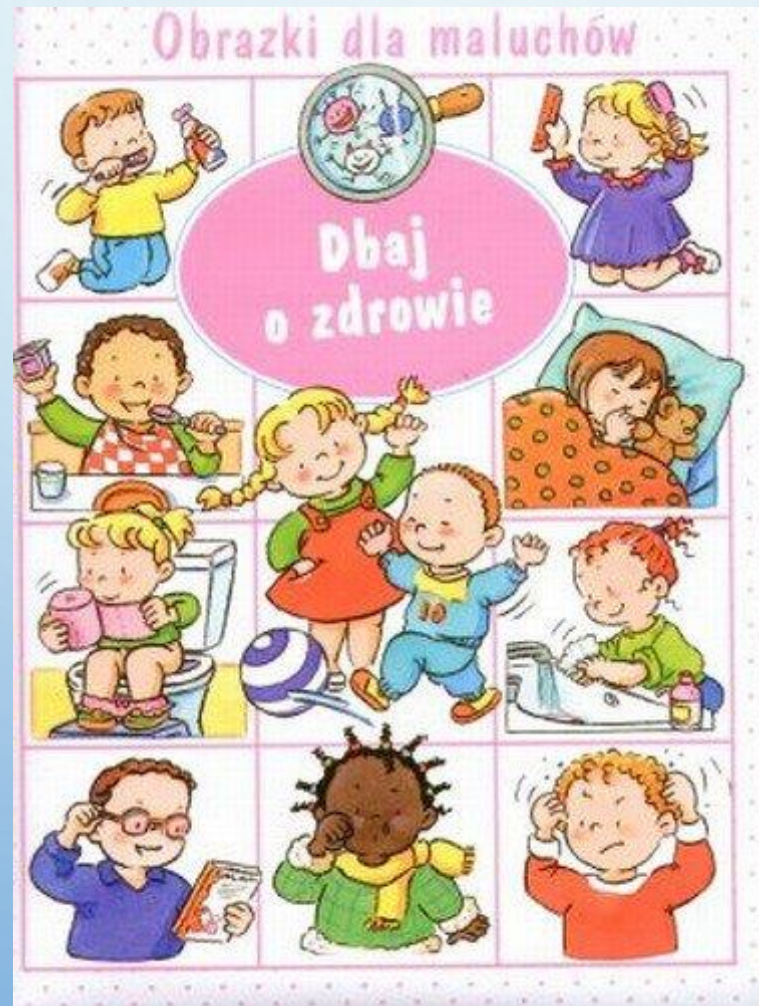
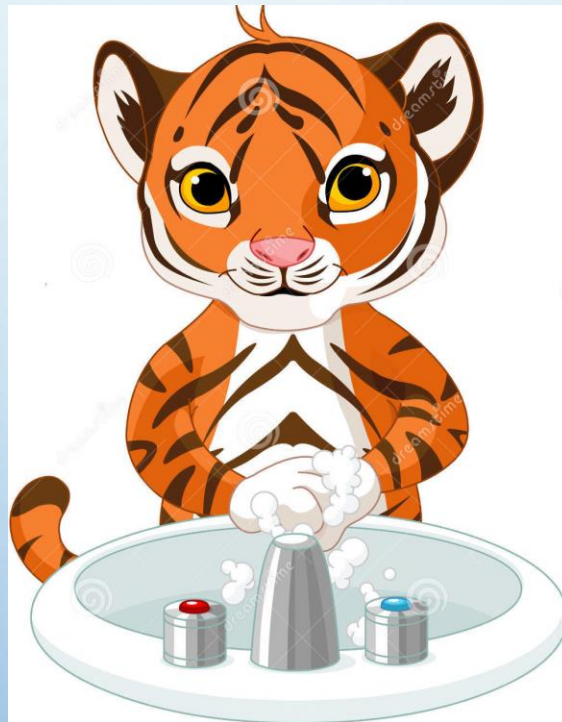


ŁADNIE WOKÓŁ NAS

CZYSTOŚĆ – HIGIENA- PORZĄDKI WYBIERAMY ZDROWY STYL ŻYCIA



CZYSTOŚĆ TO ZDROWIE





HIGIENA OSOBISTA

MYJEMY SIĘ, CZYŚCIMY PAZNOKCIE, CZESZEMY WŁOSY.

Ubrania, które zakładamy powinny być:
czyste, świeże, wyprasowane.

Ogólna zasada: im bliżej ciała nosimy jakąś
rzecz, tym częściej powinna być ona
zmieniana i odświeżana.

Nigdy nie nakładamy kosmetyków na brudne
ciało – perfumy nie zatuszują przykrego
zapachu



Jak skutecznie myć ręce?



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



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



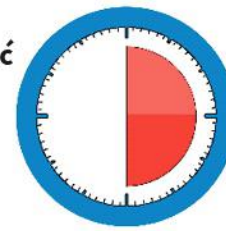
5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwa nadgarstki.



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



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



CZY WIESZ, ŻE... MYJĄC SIĘ **WODĄ**
POD PRYSZNICEM, ZMYWASZ Z SIEBIE
TYLKO OKOŁO 10% NIEKTÓRYCH
BAKTERII I DROBNOUSTROJÓW.



UŻYWAJĄC WODY Z
MYDŁEM ZMYWASZ
OKOŁO 90%
ZARAZKÓW.



CZYSTOŚĆ ODZIEŻY

Codziennie zmieniamy odzież

Zmiana odzieży na zajęcia sportowe

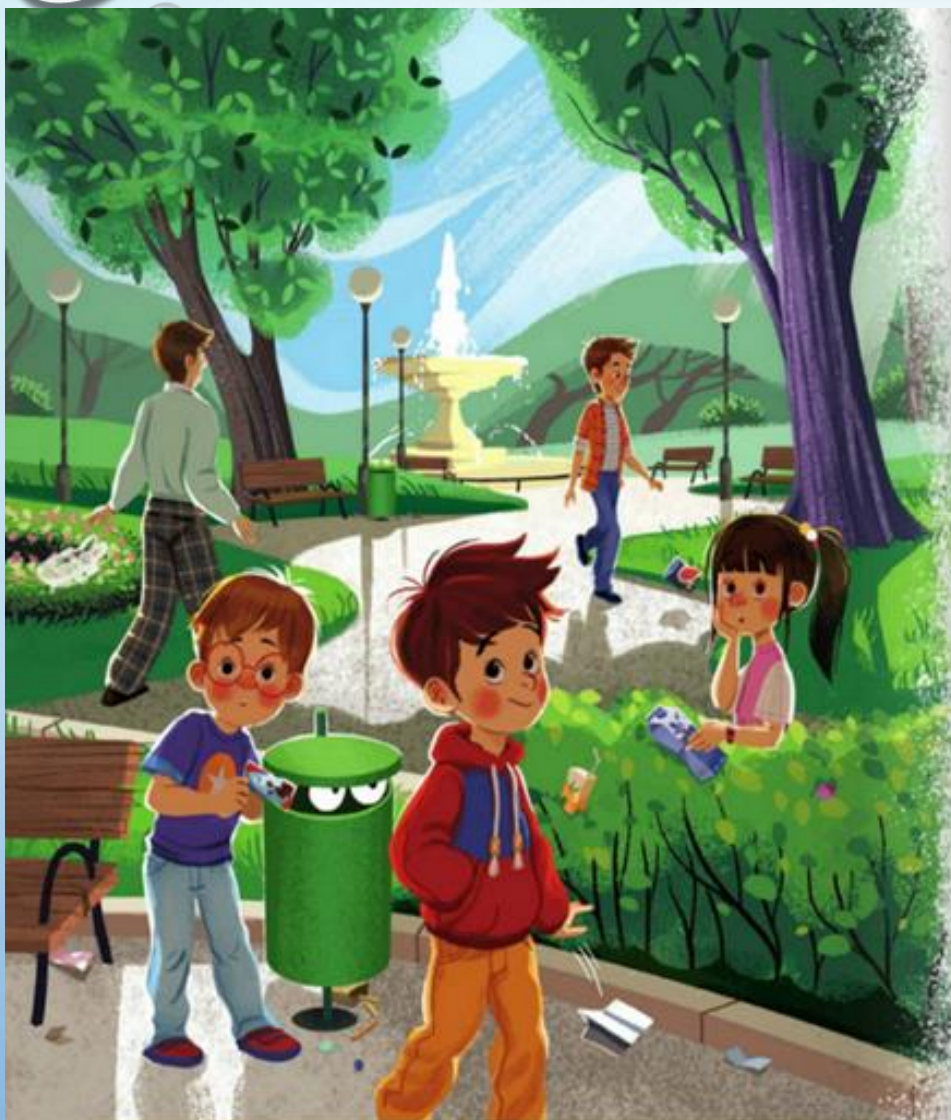
Codziennie zakładamy czystą
bieliznę i skarpetki

Dodatkowa zmiana odzieży po
zabrudzeniu/poplamieniu



CO WOLISZ BAŁAGAN ? PORZĄDEK





Ale bałagan, ale brudno! Nikt tu nie dba o to, żeby odpady były na swoim miejscu. Wstyd! Tak nie robimy!



Teraz w parku każdy odpad trafia w odpowiednie miejsce. Oby tak było dalej!

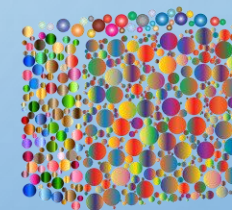


??

ZAGADKI

Służy do picia, służy do mycia ,bez niej na ziemi nie byłoby życia

Co to jest na pewno wiesz
najeża się jak jeż
lecz nikogo nie kłuje
tylko zęby szoruje



Kto o czystość dba , ten dobrze mnie zna

Obficie się pieni, miętowa lub słodka, pięknie czyści zęby,
bez niej na nic szczotka

ZAPAMIĘTAJ!!!

Mydło i woda to twoja uroda!

Czyste ręce oraz szyja zdrowiu sprzyja!

Mycie ciała to twoja codzienna czynność stała!

