



ЧУВАМО ЗДРАВЉЕ



❖ Ако желимо да будемо здрави, морамо да водимо рачуна о томе да задовољимо све потребе свог тела. Многе болести могу се избећи редовним и правилним прањем руку, одржавањем хигијене целог тела (косе, главе, ушију, очију, носа, зуба, руку, лица...). Понекад се дешава да се не осећамо добро, нешто нас боли или приметимо на телу нешто што није уобичајено (црвенило, свраб...). Одмах треба да кажемо родитељима, учитељу/учитељици, тренеру или некој одраслој особи. Они ће знати да ли треба да нас прегледа дечји лекар.



★ КО СУ ЛЕКАРИ? ★

- ❖ Лекари су особе које брину о нашем здрављу. Они нас саветују како да се понашамо, шта да једемо и пијемо, које лекове да користимо.
- ❖ Немој да се плашиш прегледа лекара и зубара. То ти помаже да останеш здрав/здрава.



❖ Здравље zuba je veoma važno. Redovna kontrola zuba će nam pomoći da nam oni dugo budu zdravi i da žvađemo hranu bez problema. Lekari koji brinu o zubima nazivaju se stomatolozi (zubari).



Занимљива питања

- Како би помогао/помогла другарима који се плаше прегледа?
- Колико често идеш на контролу здравља зуба?

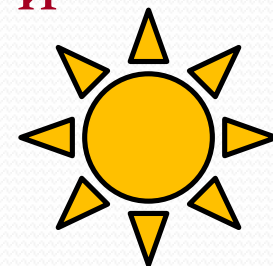
Како правилно прати зубе?

- Зубе треба прати најкраће пет минута, потезима четкице као када пада киша(надоле) и као када расте трава(нагоре).



Како правилно прати руке?

- ❖ Руке треба прати после сваког оброка, кијања и кашљања, после сваког излажења напоље.
- ❖ Руке треба прати детаљно, дуго колико траје песмица “Диван дан”.
- ❖ Када излазите напоље обавезно понесите влажне и суве марамице и гел за руке на бази алкохола, али када дођете кући обавезно оперите руке.
- ❖ Док не оперете руке избегавајте пипање лица.



ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО ДА РАДИМО ДА БИ СМО БИЛИ ЗДРАВИ?

- Пијемо довољно воде
- Хранимо се здравим и разноврсним намирницама
(воћем, поврћем, житарицама, млечним производима, месним производима...)
- Редовно одржавамо хигијену
- Што више времена проводимо у игри на чистом ваздуху
- Довољно спавамо



Занимљива питања

- Да ли се бојиш зубара?
- Шта за тебе значи изрека “Здравље је пола богатства”?
- Да ли знаш још неку изреку о здрављу?
- Шта за тебе значи изрека “Здравље на уста улази”?
- Да ли волиш да једеш воће и поврће?
- Које је твоје омиљено воће, а које поврће?



ХВАЛА НА ПАЖЊИ

