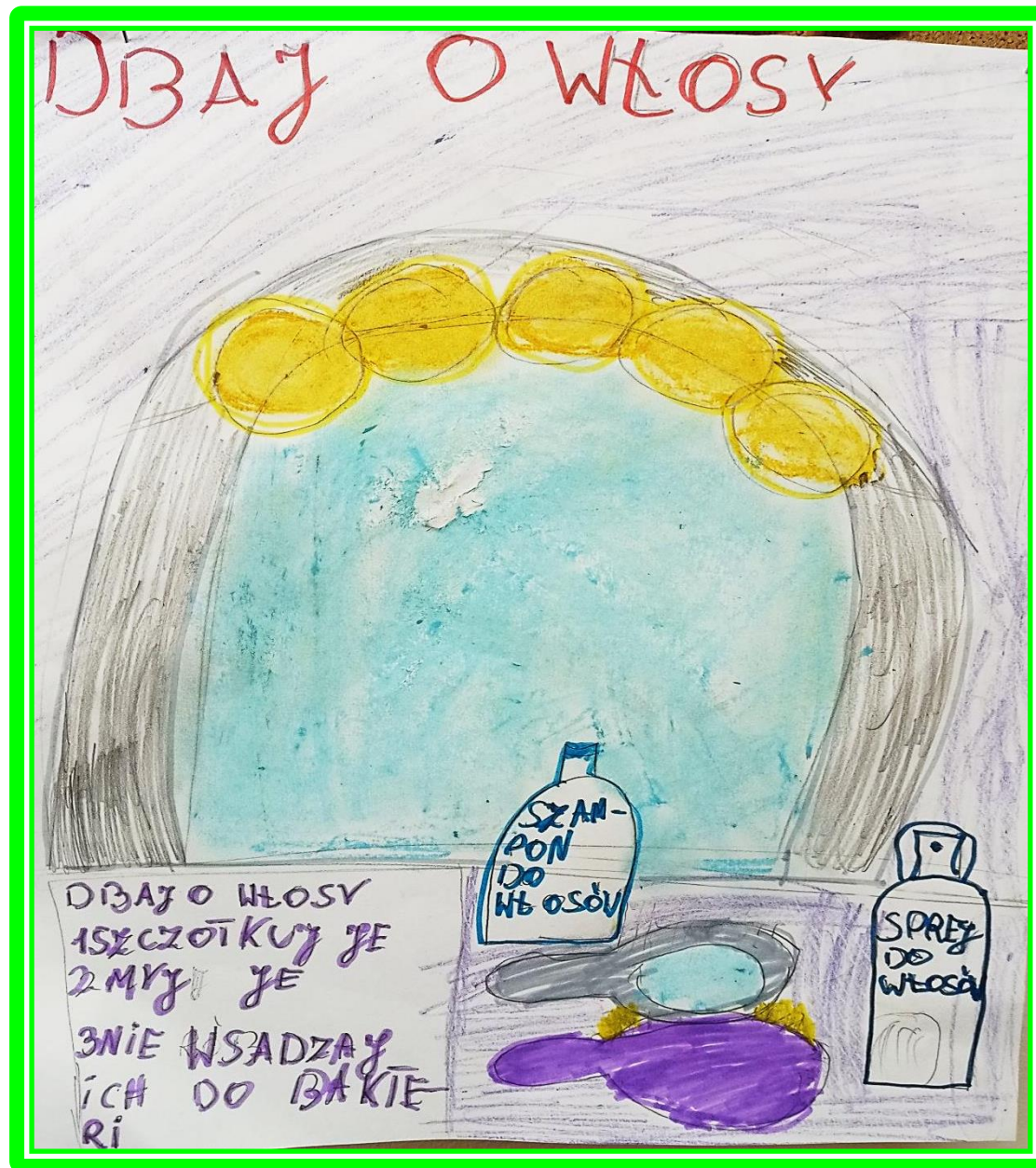




WIKTORIA KRUK KLASA 4 A



WIKTORIA MARTYNÓW KLASA 4 B

MYJĘ RĘCE WODĄ Z MYDŁEM ZAWSZE

PO ZABAWIE
ZE ZWIERZĘTAMI - NP. PSEM

CONAJMNIEJ
PRZEZ 30 sek
CIEPLĄ WODĄ

PO POWROCIE
DO DOMU

PRZED
JEDZENIEM



PO SKORZYSTA-
NIU Z WC

PRZED
PRZYGOTOWANIEM
POSIŁKÓW

MARCIN MERSKI KLASA 4 B

Jak dbać o nasze paznokcie by były zdrowe i silne ???

Nie obgryzaj!!!

Dieta

bogata w:

krzem, żelazo, wapń,
fosfor, magnez, cynk,
mangan, orzech białko



Pielęgnacja
(kremy, do
rąk itp.)

Unikaj pokrywania
paznokci
akrylem i
żelami

NATALIA BANAT KLASA 5 A



JAKUB NOWICKI KLASA 5 B



NADIA RATKA KLASA 5 B

"Zyjmy zdrowo - no sportowe"

"Higiena to moja kłosa" !!!

Myj zęby po każdym posiłku, a przynajmniej 2 razy dziennie!



Dłóż o skórę myj ją codziennie
za pomocą wody, mydła i gąbki.
Unikaj nieczystego powietrza oraz
chłodu skóry!



Pamiętaj, aby antyperspirant
używać zawsze po kąpieli, a nie przed!



Pamiętaj, aby codziennie zmieniać bieliznę!



brudne



czyste

OKTAWIAN WASYLKO KLASA 6 A



IWETTA SZYLIŃCZUK KLASA 6 A

Higiena rąk

Dbaj o czystość swoich rąk,
myjąc je ze wszystkich stron.
Przed posiłkiem, po zabawie
i załatwionej swojej sprawie.
O higienie rąk pamiętaj,
aby wirus Cię nie nękał.



NIKOLA URBANIK KLASA 6 A

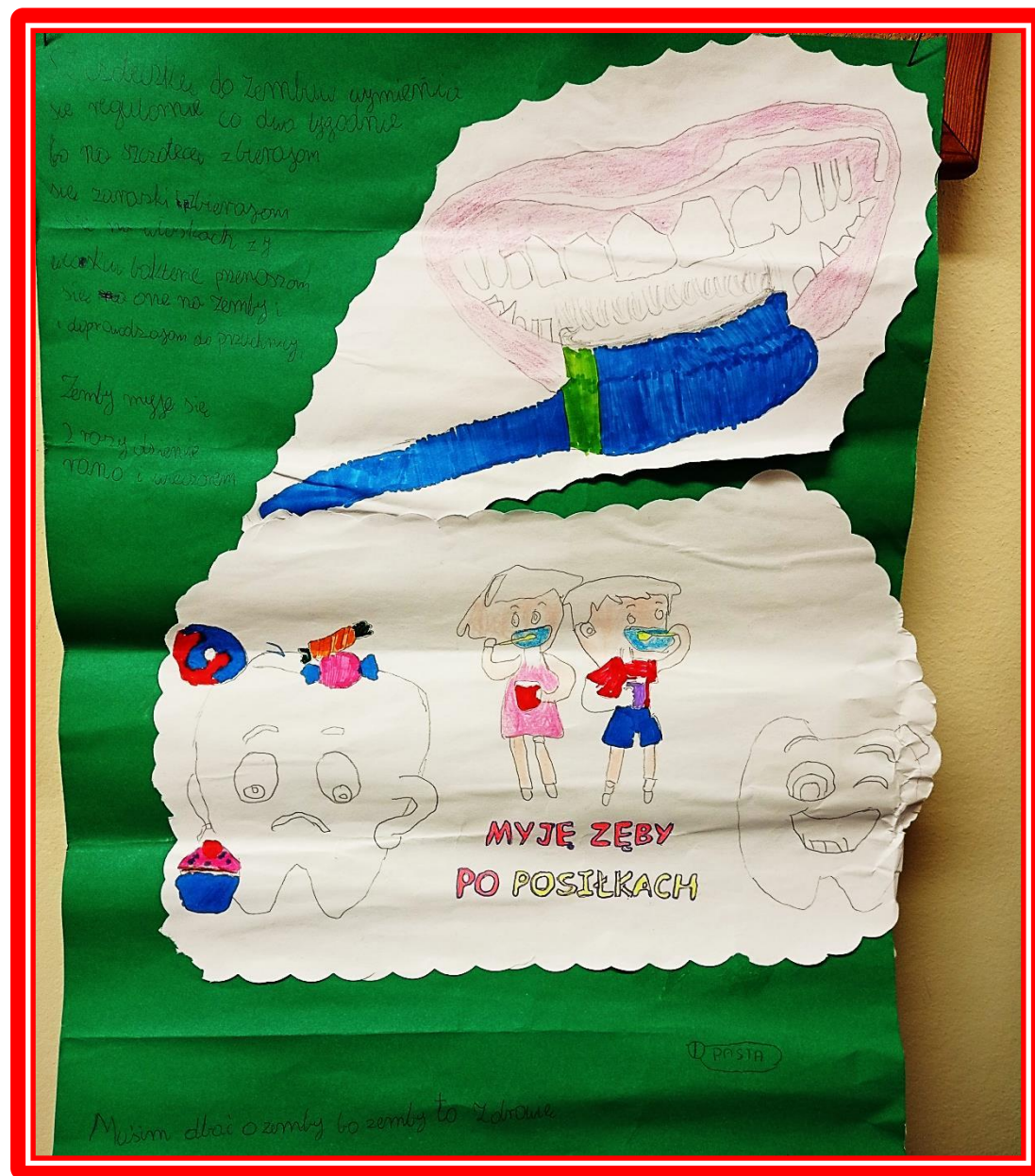


DOROTKA GUZEK KLASA 6 A

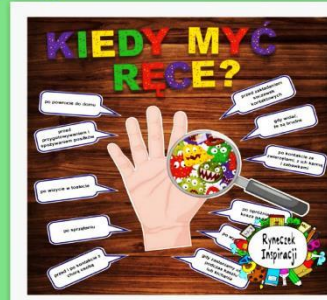
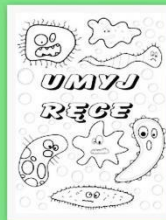
Higiena osobista - kojarzy się ona najbardziej z myciem
codziennym ciała i twarzy z użyciem specjalnie dostosowanych
środków czystości które nie uczulają skóry jest ona również kojarzona
ze zmienianiem ubrań trzeba również pamiętać o chorobach
które mogą występować gdy nie będziemy przestrzegać zasad:
grzybice różnego rodzaju, choroba skóry, różnego rodzaju zaka-
żeń.



SANDRA GAJEWSKA KLASA 6 A



KACPER DOMIN KLASA 6 B



SEWERYN ZAJĄC KLASA 7 A

HIGIENA OSOBISTA

Ręce



Mycie rąk zapobiega rozprzestrzenianiu się zarasków i zakażeń.

Należy je myć po skorzystaniu z toalety i przed jedzeniem.

Skóra



Codziennie mycie ciała pozwala na pozbycie się brudu – mieszaniny kurzu, łoju, potu oraz zgromadzonych na skórze bakterii.

Włosy



Aby zadbać o higienę włosów, należy je regularnie myć odpowiednio dostosowanymi szamponami i odżywkami. Włosy trzeba czesać, aby się nie kołtuniły.

Zęby



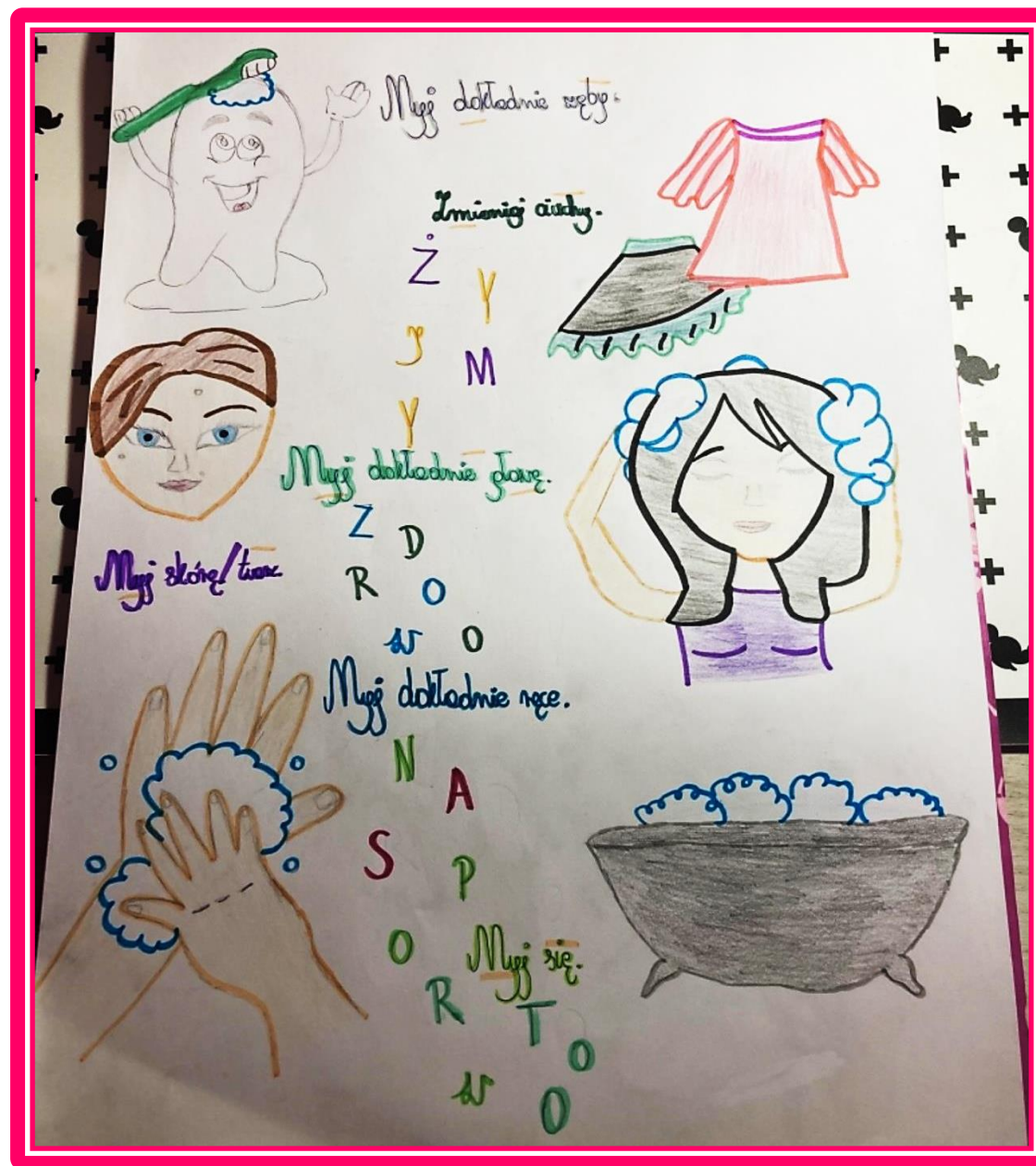
Nasze zęby należy myć co najmniej dwa razy dziennie. Pamiętajmy o wizytach kontrolnych u stomatologa.

Ubrania

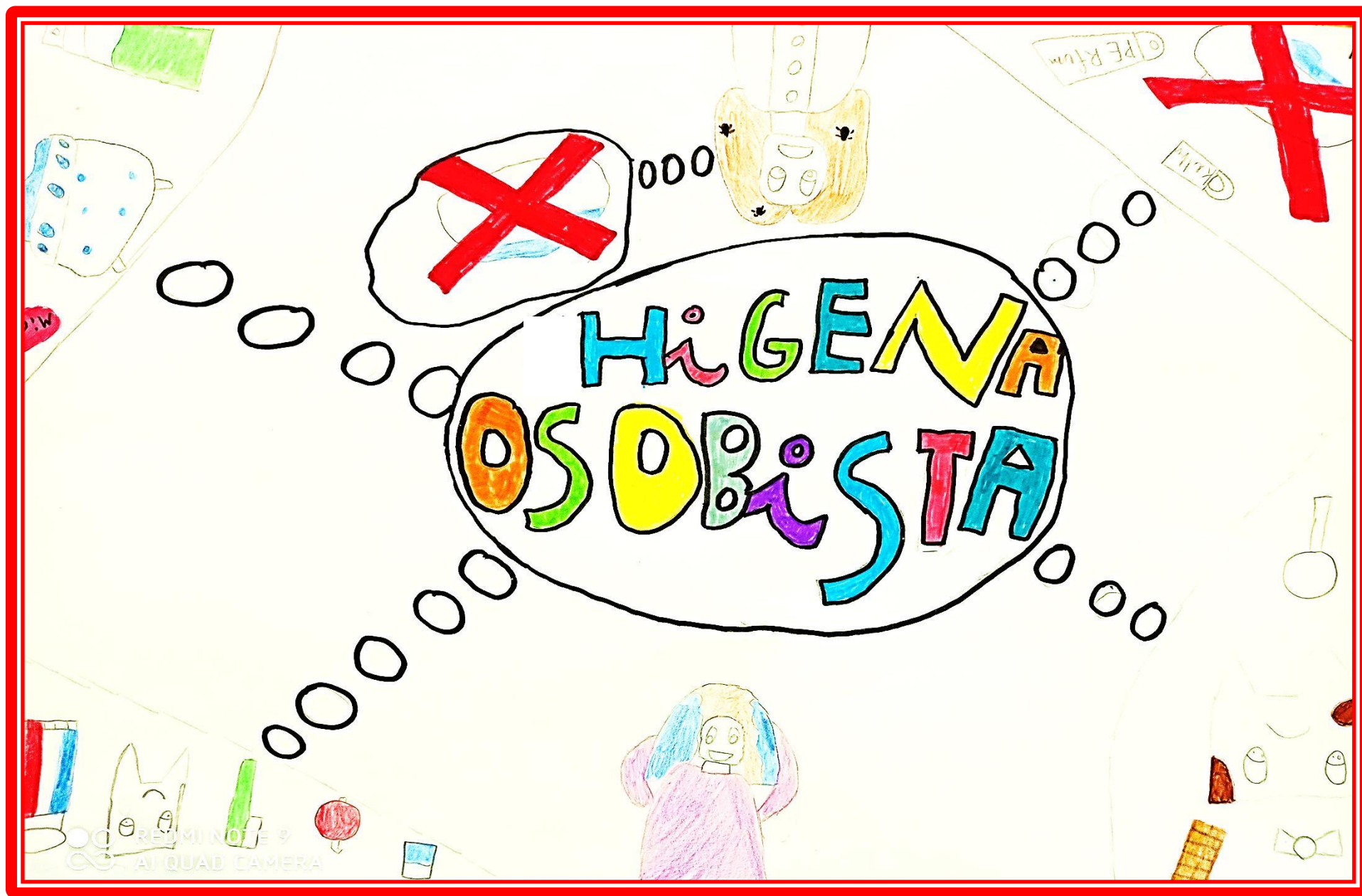


Należy codziennie zmieniać bieliznę i odzież. O czystość i estetykę ubioru dbamy poprzez pranie i prasowanie.

WIKTORIA ZABOROWSKA **KLASA 7 A**



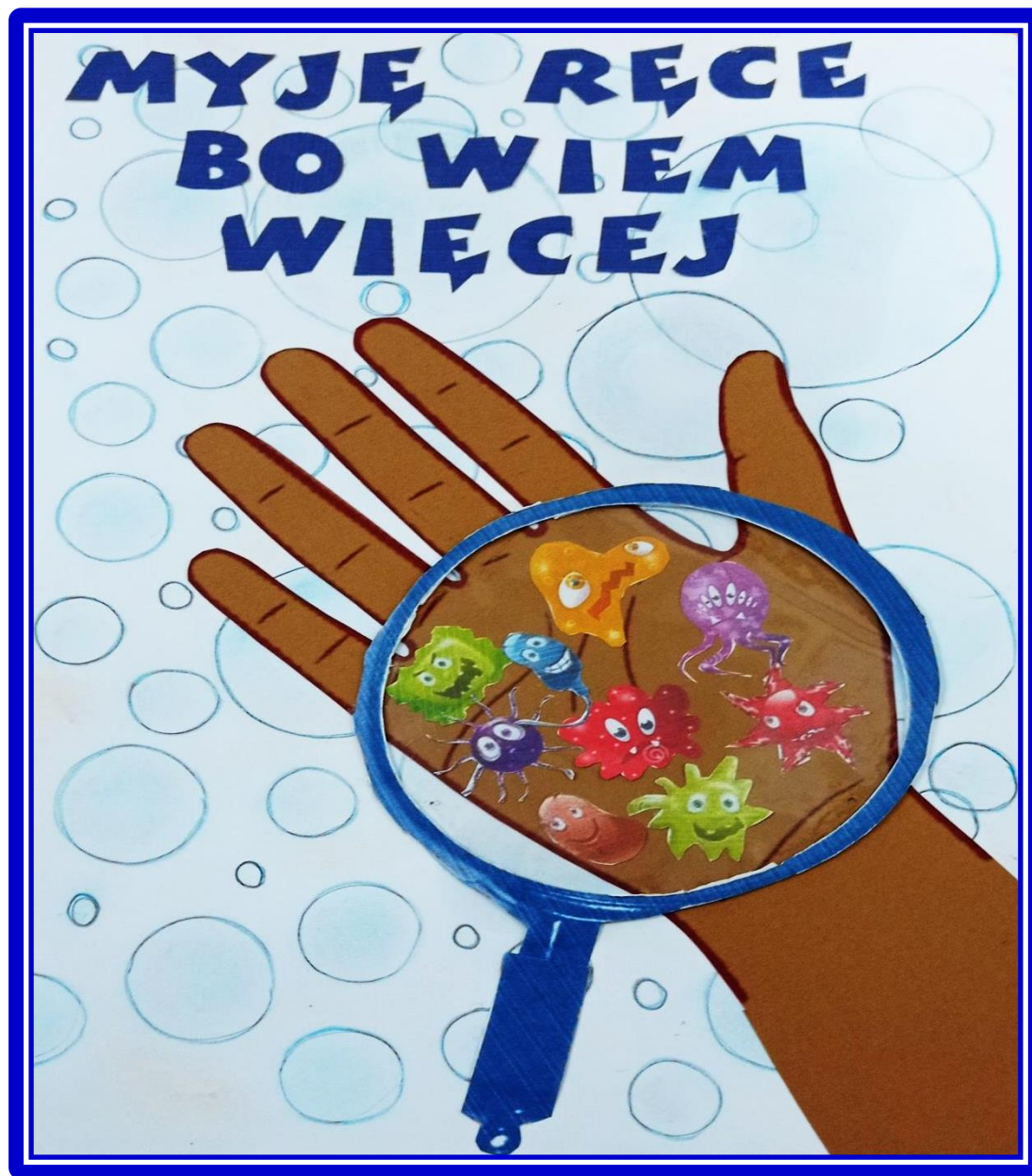
LILA WESOŁOWSKA KLASA 7 B



KAMILA BADURA KLASA 7 B



WANDA SZYLIŃCZUK KLASA 7 C



ZOSIA NIEBIESZCZAŃSKA KLASA 8 C



***Wszyscy mamy ząbki w buzi, czy to mali czy to duzi.
Każdy ząbek chce z osobna czysto i pięknie wyglądać
Bardzo chce być szczotkowany, pastą wypielęgnowany.
Mleczne zęby wnet się smucą gdy Słodczy jesz zbyt
dużo,
Mogą wtedy zachorować i się brzydko prezentować.
Aby ząbki były zdrowe, jedz warzywa i owoce,
Nie zapomnij też o mleku, bo ma wapń mały człowieku.
Czyść je po każdym posiłku, ty chłopczyku i
dziewczynko,
Lub minimum razy dwa, pucujemy w ciągu dnia.
Rano zawsze i wieczorem, żeby były całe zdrowe.
Będą wtedy się cieszyły, pięknie w twojej buzi lśniły!***

JULKA JEZIORSKA KLASA 8 C