

ЗДРАВЕ НАВИКЕ ЛИЧНА ХИГИЈЕНА



ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Хигијена - ЧИСТОЋА



Под личном хигијеном подразумева се:

- ✓ Прање руку
- ✓ Купање
- ✓ Умивање
- ✓ Хигијена уста и зуба
- ✓ Одржавање чистоће косе
- ✓ Одржавање чистоће и подсецање ноктију

ПРАЊЕ РУКУ

Руке треба прати више пута дневно, пре и после јела, пре и после коришћења тоалета, после кашљања, брисања носа, после игре са животињама...



Руке се перу толом водом уз употребу сапуна или детерџента за прање руку.



САПУН



ТЕЧНИ САПУН



КУПАЊЕ

- ▶ Редовно туширање и прање тела је неопходно у одржавању личне хигијене.



Купамо се топлом водом. Наквасимо тело , а затим се насапуњамо и исперемо водом. По завршетку одбришемо кожу фротирским пешкиром.



ПЕШКИР



УМИВАЊЕ

Важно је умивати се најмање два пута дневно:
ујутру и увече.



ПРАЊЕ ЗУБА

Неопходно је прати зубе најмање два пута дневно, ујутру и пре спавања.



За прање зуба нам је неопходна четкица за зубе, мало пасте за зубе, вода и пешкир.



ЧЕТКИЦА ЗА ЗУБЕ



ПАСТА ЗА ЗУБЕ

ПРАЊЕ КОСЕ

За прање косе нам је потребан топла вода, шампон и пешкир.



ШАМПОН

ЧЕШЉАЊЕ

За чешљање нам је потребан чешаљ.



ЧЕШАЉ



ОДРЖАВАЊЕ ЧИСТОЋЕ И ПОДСЕЦАЊЕ НОКТИЈУ

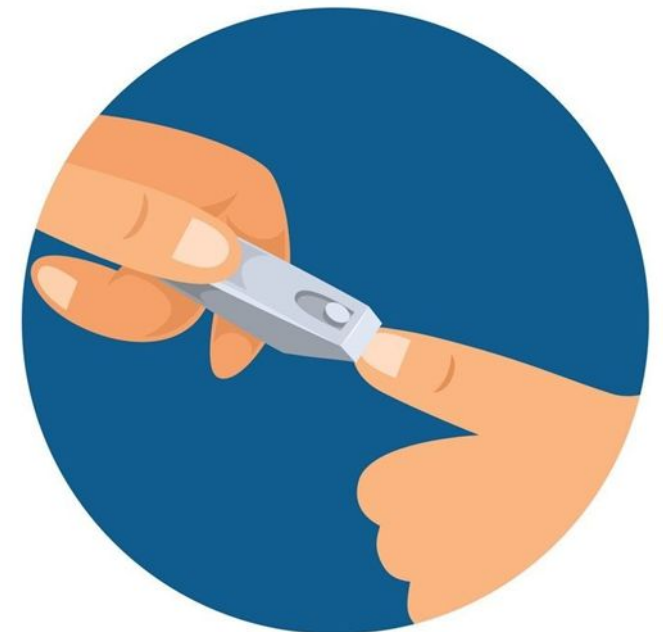
Нокте треба редовно сећи, јер се испод ноктију
завлачи прљавштина.

Маказице и грицкалице су неопходне за
скраћивање ноктију. Деци је неопходна помоћ
старије особе.

▶
МАКАЗИЦЕ ЗА НОКТЕ



ГРИЦКАЛИЦА ЗА НОКТЕ





[https://wordwall.net/sr/resource/1275399/priroda-i-dru%c5%
a1tvo/memori-higijena](https://wordwall.net/sr/resource/1275399/priroda-i-dru%c5%a1tvo/memori-higijena)

КРАЈ

