

Φροντίζω το σώμα μου
και
παραμένω υγιής

Κανόνες υγιεινής και Συνήθειες υγιεινής ζωής



Φροντίζω το σώμα μου σημαίνει:



2. Προσέχω να μην αρρωστήσω

✓ Πλένω τα χέρια μου καλά και συχνά



Ακολουθώ πάντα τα βήματα:

Ανοίγω τη βρύση

1



Βρέχω τα χέρια μου

2



Spvrshlts © Copyright 2010 Spvrshlts. All rights reserved. www.spvrshlts.com

Βάζω σαπούνι

3



Σαπουνίζω καλά και τα δύο χέρια και τα τρίβω παντού. Από τον αντίχειρα μέχρι το μικρούλη και τα νύχια.

4



Ξεπλένω καλά τα χέρια μου με νερό

5



Σκουπίζω καλά με χαρτί ή πετσετούλα.

6



Πότε πλένουμε τα χέρια μας;

Όταν γυρίζουμε
στο σπίτι



Πριν από το
φαγητό.



Όταν πάμε στην
τουαλέτα



Όταν βήχουμε ή
φτερνιζόμαστε



Όταν πιάνουμε
ζώα



Μετά το παιχνίδι



✓ Τρώω το πρωινό μου.

Μου δίνει ενέργεια για να ξεκινήσω
την μέρα μου.



✓ Κοιμάμαι νωρίς το βράδυ για να
είμαι ξεκούραστος την επόμενη
ημέρα



3. Αθλούμαι



4. Τρώω υγιεινά

Ο ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ...

Για να κάνεις μυς και να μεγαλώσεις
χρειάζεσαι σίδηρο , φώσφορο και
βιταμίνες !



Για να γίνουν τα κόκαλά σου γερά ,
χρειάζεσαι ασβέστιο και ήλιο !



Για να μεγαλώσεις και να
αντιμετωπίσεις τα μικρόβια ,
χρειάζεσαι βιταμίνη Α !



Για να έχεις ενέργεια , χρειάζεσαι
βιταμίνες και μεταλλικά άλατα !



Για να ξεδιψάς , χρειάζεσαι καθαρό
πόσιμο νερό !



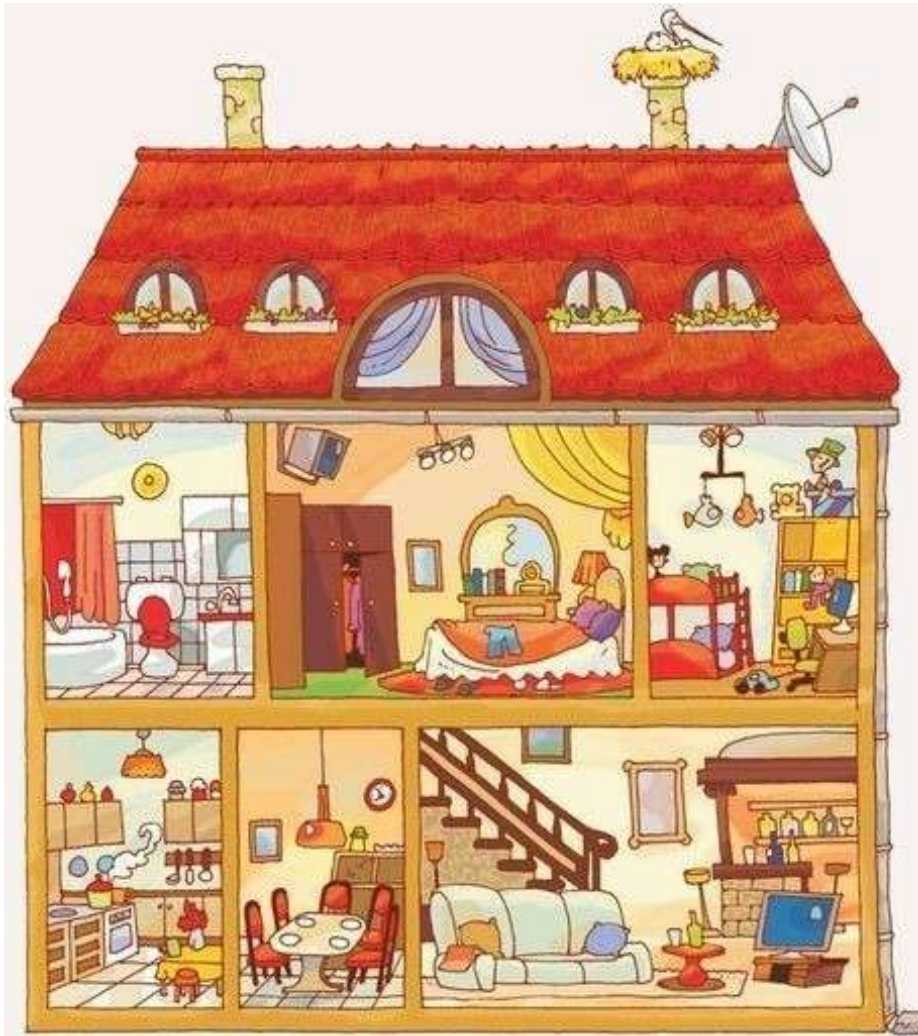
Για να διατηρείς την καλή σου υγεία ,
χρειάζεσαι βιταμίνη C , ασβέστιο και
ποτάσιο !



5. Γνωρίζω το σώμα μου για να μπορώ να το προστατέψω και να είμαι υγιής



6. Φροντίζω ο χώρος που ζώ να είναι καθαρός



7. Αντιμετωπίζω τους φόβους και τα άγχη μου

