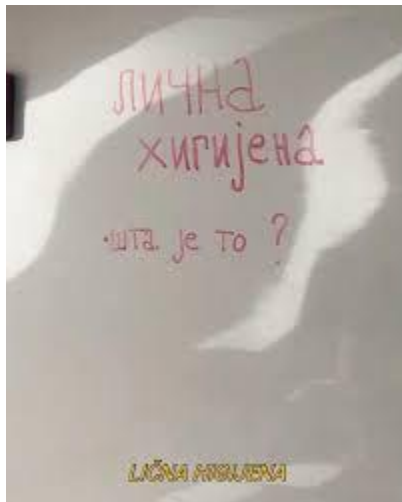


Здрав човек је снажан, издржљив и отпоран. Здравље осигурава благостање, животну способност за рад и стварање. Без здравља нема успеха и радости. Чување, одржавање и унапређивање здравља је једноставно, приступачно и лако примењиво.

## „ Чистоћа је пола здравља “

---



Често ЛИЧНУ ХИГИЈЕНУ узимамо „здрово за готово“ и не видимо њен значај. Она је основа здравствене заштите и културе сваког човека. Одржавање личне хигијене треба да буде на првом месту сваком човеку. Правилна лична хигијена је заправо чин бриге о самом себи. Водећи рачуна о хигијени осећамо се боље, чистије и здравије.

Обавеза сваког одраслог човека је да код детета створи здраве навике. Лична хигијена треба да постане свакодневна рутина детета, од јутарњег умивања, прања зуба преко прања руку у току дана, одржавања косе и коже уредним и чистим. Редовна и правилна орална хигијена заштитиће млечне зубе од каријеса. Беспрекорна чистоћа интимних делова тела сачуваће дете од инфекција. Чисте руке спречиће цревне болести.

Треба им представити да је редовно прање руку, умивање, прање зуба и туширање начин да будемо лепо, чисти и здрави, а не нека досадна обавеза. Учините усвајање навика занимљивим, тако да ће деца лакше усвојити и прихватити навiku.



**Прање руку** можете започети песмицом:

*„ Пре и после јела треба руке прати,*

*Немој да те на то опомиње мати.*

*Прљавим рукама загади се јело,*

*Па се тако болест унесе у тело.“ - Јован Јовановић Змај*

Руке су највише изложене прљавштини, морају се често прати. Исто тако, јако је битно и подсецање ноктију.





Од купања направите авантуру и забаву пред спавање. Безбедне играчке могу учинити купање интересантним.



Чешљање може бити заједничка занимација. Ви чешљате дете, а онда оно очешља и Вас.

**~НАУЧИТЕ ДЕЦУ ДА ЋЕ БРИГОМ О СЕБИ БИТИ ЗДРАВИ И ЛЕПИ~**

## *Али не заборавите....*

**НЕМОЈТЕ ПРЕТЕРИВАТИ** у томе. Дозволите својој деци да се испрљају. Чисто не значи стерилно. Јако је битно да деца стекну *природни имунитет*. „Превелике чистоће“ онемогућава развијање имунитета. Према томе, игра детета са природним материјалима (брашно, блато, песак...) не може да штоди.

Чисто је ту да се испрља, а прљаво се мора опрати. Битно је изградити деци свест да се након игре морају опрати.

**Уредна деца су здрава а здравље је предуслов за игру. Кроз игру деца упознају свет око себе, уче важне лекције, граде здраве навике и оно најбитније, јачају свој имунитет.**



**СЛУЖБА ПЗЗ**

