

Gerai įpročiai

Higiena

Maudykis bent kartą per savaitę ir kas dieną keiskis apatinius drabužius. Plauk rankas prieš valgydamas ir pasinaudojęs tualetu.



Plaukai

Nuolat plaukis plaukus, tvarkingai juos susišukuok. Reguliariai lankykis pas kirpėją.



Nagai

Kirpkis rankų ir kojų pirštų nagus kartą per savaitę. Nagai visada turi būti trumpi ir švarūs.



Dantys

Valykis dantis kiekvieną rytą ir vakarą. Kartą per metus apsilankyk pas odontologą.



Mityba

Valgyk reguliariai ir sveiką, turtingą vitaminų maistą. Daugiau valgyk daržovių ir vaisių. Gerk vandenį, pieną, vaisių sultis. Venk saldžių gazuotų gėrimų, saldumynų, bulvių traškučių.



Namų užduotys

Visada paruošk namų darbus. Pirmiausia atlik namų užduotis, o tik paskui eik žaisti.



Miegas

Anksti gulkis ir anksti kelkis. Miegas – geriausias poilsis.

Laisvalaikis

Rytai daryk mankštą.

PARENGĖ: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą Dalia Jociuvienė dalia.jociuviene@sveikatos-biuras.lt
INFORMACIJOS ŠALTINIS: Higienos institutas

