

**ZDROWIE I HIGIENA WARUNKIEM
DOBREGO SAMOPOCZUCIA**

CO TO JEST HIGIENA?

- Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem i zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny jest niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia i ciała.

CO TO JEST ZDROWIE?

- Według definicji (WHO) zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.
- Jeśli człowiek jest zdrowy może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza wysoki poziom energii, równowagę emocjonalną, odporność na choroby, jasność umysłu.

CO TO JEST WHO?

- WHO-Światowa Organizacja Zdrowia.
- Organizacja zajmująca się ochroną zdrowia.

Podstawowe zasady higieny

Podstawowe zasady higieny

- * Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.



Podstawowe zasady higieny

❖ Myj zęby rano i wieczorem



<http://www.mamanka.pl/2013/09/swiatowy-dzien-higieny-jamy-ustnej.html>

Podstawowe zasady higieny

- ✦ Jedz 4-5 posiłków dziennie, zwrócić uwagę na czystość przy przyrządzaniu, podawaniu i spożywaniu posiłków.



Wzrost i zdrowie człowieka zależy od wielu czynników, w tym od sposobu żywienia i higieny. Wzrost i zdrowie człowieka zależy od wielu czynników, w tym od sposobu żywienia i higieny.

Podstawowe zasady higieny

❖ Zawsze chodź w czystym ubraniu



Podstawowe zasady higieny

- ❖ Nie śpimy w ubraniu, które nosiliśmy przez cały dzień. Przed snem zakładamy piżamę.



Podstawowe zasady higieny

- ❖ Regularnie myj całe ciało.



Podstawowe zasady higieny

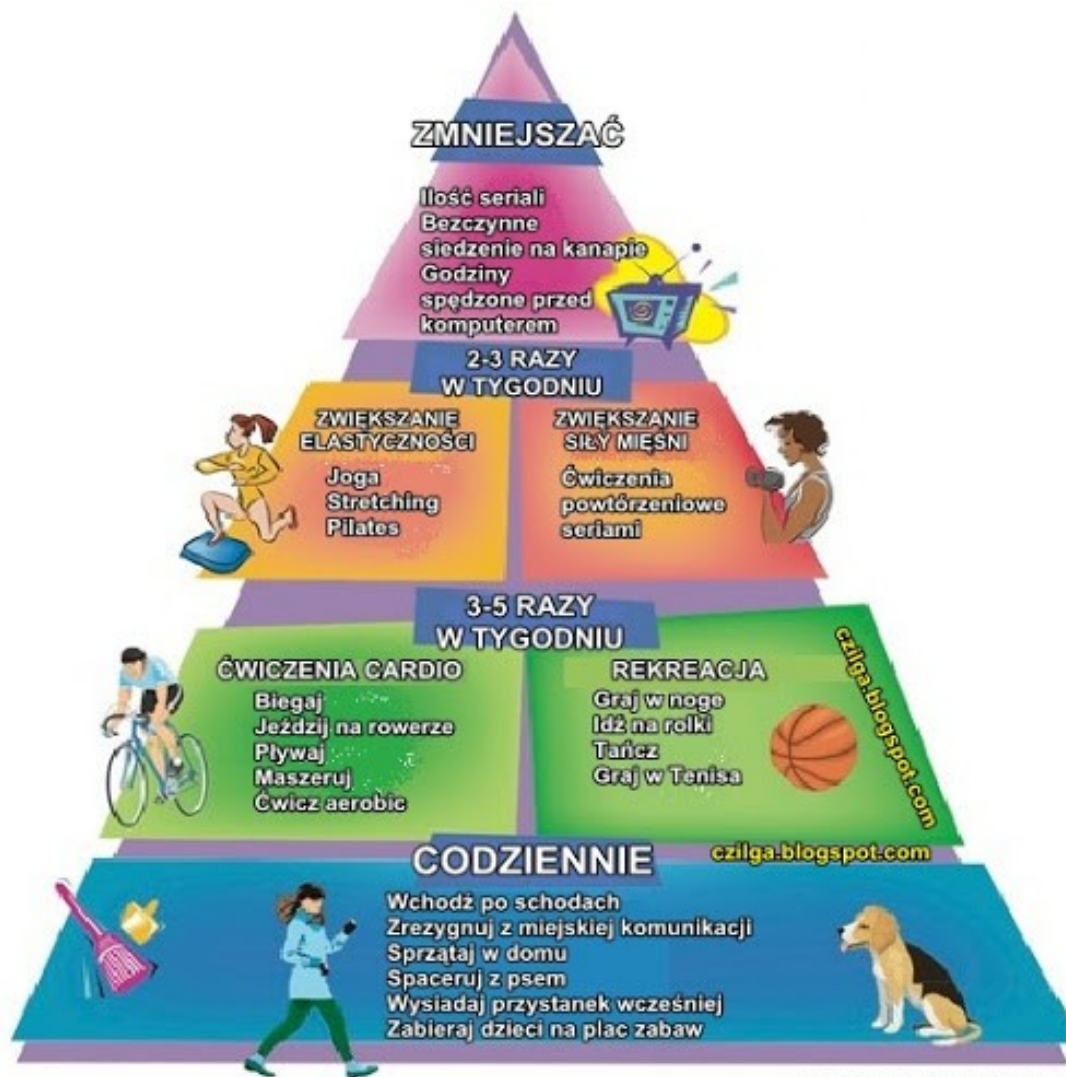
❖ Odpowiednio zaplanuj dzień



Pamiętaj o zbilansowanej diecie



Pamiętaj o aktywności fizycznej



PREZENTACJE PRZYGOTOWAŁA:

- JUSTYNA KOŚCIKIEWICZ