

САВЈЕТИ ЗА РОДИТЕЉЕ

- Будите стрпљиви и упорни.
- Перите руке и зубе заједно са својом дјецом.
- Ви сте највећи узор својој дјечи



Издавач:

Институт за заштиту здравља
Републике Српске
Регионални завод Источно
Сарајево

Аутор:

Др Даворка Благојевић

ХИГИЈЕНА

Савјети за родитеље и дјецу



Институт за заштиту здравља
Републике Српске
Регионални завод Источно
Сарајево

РАСТИ ЗДРАВО НАУЧИ НА ВРИЈЕМЕ

ХИГИЈЕНА

Савјети за родитеље и дјецу

ПРАЊЕ РУКУ



ШТА ЈЕ ПРАЊЕ РУКУ ?

је хигијенска навика коју морамо развијати од малена.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ПРАТИ РУКЕ ?

Узрочници многих заразних болести се у наше тијело уносе преко прљавих руку. Вјероватно сте чули за болести прљавих руку! То су жутица, заразни проливи...

КАДА ПЕРЕМО РУКЕ ?

Увијек прије јела, послије употребе тоалета, по уласку у кућу, након играња са животињама...

КАКО ПЕРЕМО РУКЕ ?

Употријебићемо топлу текућу воду и сапун. Прво смочимо руке и добро их насапуњамо. Трљамо дланове, зглобове, дијелове око прстију. Добро исперемо и осушимо.

КАКО НАУЧИТИ ДЈЕЦУ ДА ИСПРАВНО ПЕРУ РУКЕ ?

Објаснићемо дјетету зашто је важно прати руке.

Заједно ћемо опрати руке.

Користићемо разне занимљиве сапуне или пјену.

Пјеваћемо пјесмице.

Нека нам ова навика постане игра.

ПРАЊЕ ЗУБА



КАДА ПОЧЕТИ СА ПРАЊЕМ ЗУБИЋА ?

Са прањем зубића можемо почети чим израсте први млијечни зуб.

КАДА ПЕРЕМО ДЈЕЦИ ЗУБИЋЕ ?

Дјеца би требало да перу зубе бар два пута дневно, ујутру и увече.

КАКО ПРАТИ ЗУБИЋЕ ?

Користићемо четкицу за њихов узраст. Са пастом за зубе сачекајте док дијете не научи да избацује течност из уста. Заједно оперите зубе са својом дјецом. Најбоље ћете научити дијете својим примјером. Горњи зубићи се перу „ како киша пада “, а доњи „ како трава расте “.