***Pamiętajmy o higienie!***

W czasie pandemii koronawirusa szczególnie musimy dbać o higienę. Dlaczego? Bo umożliwia nam dobre samopoczucie I zdrowie. Oto kilka zasad, które na pewno znamy ale czasem o nich zapominamy:

1. **Toaleta poranna:**

**Pamiętaj:**

* Umyj się, gdy wstaniesz z łóżka
* Umyj zęby (rano – dla urody)
* Uczesz włosy
* Załóż czyste ubranie

Możesz poprosić o pomoc rodzica lub inną dorosłą osobę.

1. **Toaleta wieczorna:**



**Pamiętaj:**

* Wykąp się lub weź prysznic
* Umyj zęby (wieczorem - dla zdrowia)
* Poczesz włosy
* Sprawdź paznokcie

Możesz poprosić o pomoc rodzica lub inną dorosłą osobę.

1. **Myj ręce!**



**Pamiętaj ZAWSZE** myjemy ręce:

* Po powrocie do domu
* Po skorzystaniu z toalety
* Po zabawie z psem czy innym ulubionym zwierzątkiem
* **PZED** każdym posiłkiem

Dla utrwalenia proponuję krótki film – na wesoło:

<https://www.youtube.com/watch?v=O6rHFRv6GSY>

oraz piosenki:

<https://www.youtube.com/watch?v=QaFHWfeVI6A>

Pozdrawiam Monika Kozek