



JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

Jak se dobře starat o své tělo

Abyste se postarali o své tělo, můžete dělat věci, které jsou napsané v předchozích kapitolách.

Měli byste se také postarat o hygienu.
To znamená, že se budete pravidelně umývat.
Několikrát za týden se vysprchujte nebo vykoupejte.
Umyjte si celé tělo, obličej i vlasy.
Umyjte se také, když se zpotíte.

Každý den ráno a večer si umyjte obličej.
Každý den ráno a večer si vyčistěte zuby.
Několikrát za den si umyjte ruce.
Vyčistěte si nehty, když za nimi máte špínu.

Postarat se o hygienu taky znamená,
že budete nosit čisté spodní prádlo a oblečení.
Spodní prádlo si měňte každý den.
Oblečení si vyměňte, když je špinavé nebo zpotené.

Abyste se dobře postarali o své tělo,
měli byste také pravidelně chodit
na kontroly k lékaři.

