Zdrave dnevne navike za DECU

Kosa

Četkaj ili češljaj svoju kosu 2 puta dnevno, da bude lepa. Nikada nemoj da deliš četku ili češalj sa drugima.

Zubi

Peri svoje zube 2 puta dnevno, posle doručka i pre spavanja.

Nokti

Održavaj svoje nokte na rukama i nogama čistim i seci ih jednom nedeljno. Najbolje vreme za čišćene i sečenje noktiju je posle kupanja.

Spavanjac

Leži u krevet otprilike u isto vreme svako veče. Pre spavanja malo čitaj ili slušaj muziku i mnogo lakše ćeš zaspati.

Telo

Kupaj se ili tuširaj 1 put dnevno. Često peri svoju kosu šamponom.

Pranje ruku

Uvek peri ruke sa sapunom i toplom vodom pre jela, posle igre napolju, posle odlaska u wc i nakon kašljanja i kijanja.

Odeća

Nosi čistu odeću svaki dan, iako nošena odeća i dalje miriše lepo. Čist donji veš je jako važan!

www.edukutak.rs