

❖ **Ponovimo – kako skrbiš za osebno higieno?**



OSEBNA HIGIENA



❖ **Zapis v zvezek** (prepiši in dopiši manjkajoče besede):

- Roke umivam z _____.
- Ko si umijem roke, si jih obrišem v _____.
- Za umivanje las potrebujem _____
- Nohte strižem s _____.

❖ Poglej in preberi v **UČB stran 70 – 73**

Zapis v zvezek:

USTNA HIGIENA IN NEGA ZOB

- umivamo vsaj dvakrat na dan (zjutraj, zvečer)
- **zobna ščetka** + **zobna pasta**
- **zobna nitka** ali **medzobna ščetka** (če ne dosežemo s ščetko)
- **ustna voda** (odstrani zobne obloge)
- obisk pri **zobozdravniku**
- **zdrava hrana** – jabolka, korenje
nezdrava hrana – sladka hrana



❖ Sam naredi miselni vzorec, ki je prikazan spodaj.

V **reklami** poišči slike in jih prilepi (če ne najdeš reklam, nariši).

