

DBAM O SIEBIE – HIGIENA OSOBISTA DROGĄ DO ZDROWIA



HIGIENA



Higiena [gr. hygieinós ‘zdrowy’, ‘zdrowotny’], gałąź medycyny; nauka zajmująca się badaniem wpływu czynników środowiska naturalnego, sztucznego i społ. na człowieka, jego zdrowie i życie.



Źródło: [Encyklopedia PWN](#) [online, dostęp dn. 28.09.2025]

Zdrowie fizyczne



HISTORIA ANIELI I MARCINA – CZĘŚĆ 1.

1

Jakie błędy popełniają Aniela i Marcin w dbaniu o higienę?

2

Jak brak mycia rąk wpłynął na zdrowie Marcina?

3

Dlaczego Aniela zaczęła czuć się niepewnie wśród koleżanek?

Zdrowie fizyczne



HISTORIA ANIELI I MARCINA – CZĘŚĆ 2.

1

Jakie środki higieniczne pomagają nam dbać o ciało i samopoczucie?

2

Jak się czujemy, dbając o swoją higienę?



Zdrowie fizyczne



Z HIGIENĄ ZA PAN BRAT

- > Grupa 1. Czego dotyczy higiena osobista?
- > Grupa 2. Na czym polega higiena jamy ustnej?
- > Grupa 3. W jaki sposób dbać o skórę, włosy, dłonie i paznokcie?
- > Grupa 4. Na czym polega higiena odzieży i obuwia?

Zdrowie fizyczne



GŁÓWNE ZASADY HIGIENY OSOBISTEJ



**Mycie rąk, twarzy,
zębów i włosów**



**Dbanie o czystą odzież
i obuwie**



**Pielęgnacja skóry,
dłoni i paznokci**



**Systematyczne
stosowanie
podstawowych środków
higienicznych**

Zdrowie fizyczne