

# Ατομική Υγιεινή



Ατομική υγιεινή είναι η φροντίδα για το σώμα μας, δηλαδή η καθαριότητα και η περιποίηση που μας κάνουν να είμαστε και να φαινόμαστε καθαροί και υγιείς!



Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί, πολύ μικροί για να μπορούμε να τους δούμε με γυμνά μάτια. Βρίσκονται σχεδόν παντού. Όταν τα ακουμπήσουμε μεταφέρονται στα χέρια μας. Αν δεν τα απομακρύνουμε με το πλύσιμο, μπορούν να μας αρρωστήσουν!



Για αυτό ακολουθώ τα παρακάτω απλά βήματα.



Κάνω μπάνιο. Λούζω τα μαλλιά μου. Διατηρώ τα νύχια μου κοντά και καθαρά. Πλένω τα χέρια μου σωστά. Φοράω καθαρά ρούχα. Βουρτσίζω τα δόντια μου και πλένω το πρόσωπο μου.



Δεν ξεχνώ να πλένω τα χέρια μου σωστά και συχνά.  
Κατά την προετοιμασία αλλά και πριν και μετά το φαγητό  
Μετά την τουαλέτα.  
Μετά το παιχνίδι.  
Μετά το παιχνίδι με κάποιο ζώακι.  
Όταν είναι βρώμικα.



Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου κάθε μέρα!

Ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών φαίνεται στις παρακάτω εικόνες



1 Βρέξτε τα χέρια σας με νερό



2 Βάλτε πολύ σαπούνι



3 Τρίψτε μαζί τα χέρια σας, Παλάμη με παλάμη



4 Τρίψτε το πίσω μέρος κάθε χεριού με την παλάμη του άλλου χεριού, διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



5 Τρίψτε τις παλάμες σας διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



6 Τρίψτε το πίσω μέρος των δακτύλων με την παλάμη του άλλου χεριού, διασταυρώνοντας τα δάχτυλά σας



7 Τρίψτε κάθε αντίχειρα σε κάθε χέρι με κυκλικές κινήσεις



8 Τρίψτε τις άκρες των δαχτύλων σας στην παλάμη του άλλου χεριού με κυκλικές κινήσεις



9 Ξεπλύνετε καλά τα χέρια σας με νερό



10 Στεγνώστε καλά τα χέρια μας με πετσέτα μίας χρήσης



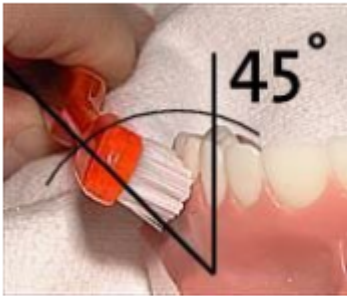
11 Κρατήστε την πετσέτα στο χέρι σας και χρησιμοποιήστε την για να κλείσετε τη βρύση



Τα χέρια σας είναι τώρα καθαρά και ασφαλή!



Ο σωστός τρόπος πλυσίματος των δοντιών φαίνεται στις παρακάτω εικόνες



Βάζουμε την οδοντόβουρτσα λοξά με γωνία  $45^\circ$  έτσι ώστε οι θύσανοι να έρχονται σε επαφή με τα δόντια αλλά και με τα ούλα. Οι μαλακές ίνες λυγίζουν και αγκαλιάζουν το δόντι.



Με το στόμα μισάνοιχτο, αρχίζουμε από τις εξωτερικές επιφάνειες των πίσω δοντιών και κάνουμε μικρές επιτόπιες κινήσεις δόνησης, χωρίς να μετακινούμε τη βούρτσα από τη θέση της.



Συνεχίζουμε με τις εξωτερικές επιφάνειες (έξω μεριά) των μπροστινών δοντιών.



Έπειτα βουρτσίζουμε τις εσωτερικές επιφάνειες (μέσα μεριά) των πίσω δοντιών. Κρατάμε και πάλι τη βούρτσα λοξά κάνοντας επιτόπιες κινήσεις δόνησης.



Για τις εσωτερικές επιφάνειες των μπροστινών δοντιών βάζουμε την βούρτσα κάθετα, με κινήσεις πάνω-κάτω. Δεν ξεχνάμε ότι η βούρτσα ακουμπά και τα ούλα και μετακινείται δόντι-δόντι.



Τελειώνουμε βουρτσίζοντας τα αυλάκια των μασητικών επιφανειών στα πίσω δόντια, κάνοντας κινήσεις μέσα-έξω και μετρώντας ως το 10 για κάθε μεριά.

πηγή: <https://epoe.gr>

## Δραστηριότητες

Κάνε κλικ εδώ <https://learningapps.org/watch?v=p3x9o9ndn20> για να απαντήσεις σε ερωτήσεις σχετικά με την ατομική υγιεινή.

Κάνει κλικ εδώ <https://learningapps.org/watch?v=pm914p6fk20> για να αντιστοιχίσεις προϊόν με χρήση.

Κάνε κλικ εδώ <https://learningapps.org/watch?v=roy4g29vc20> για να λύσεις ένα σταυρόλεξο.