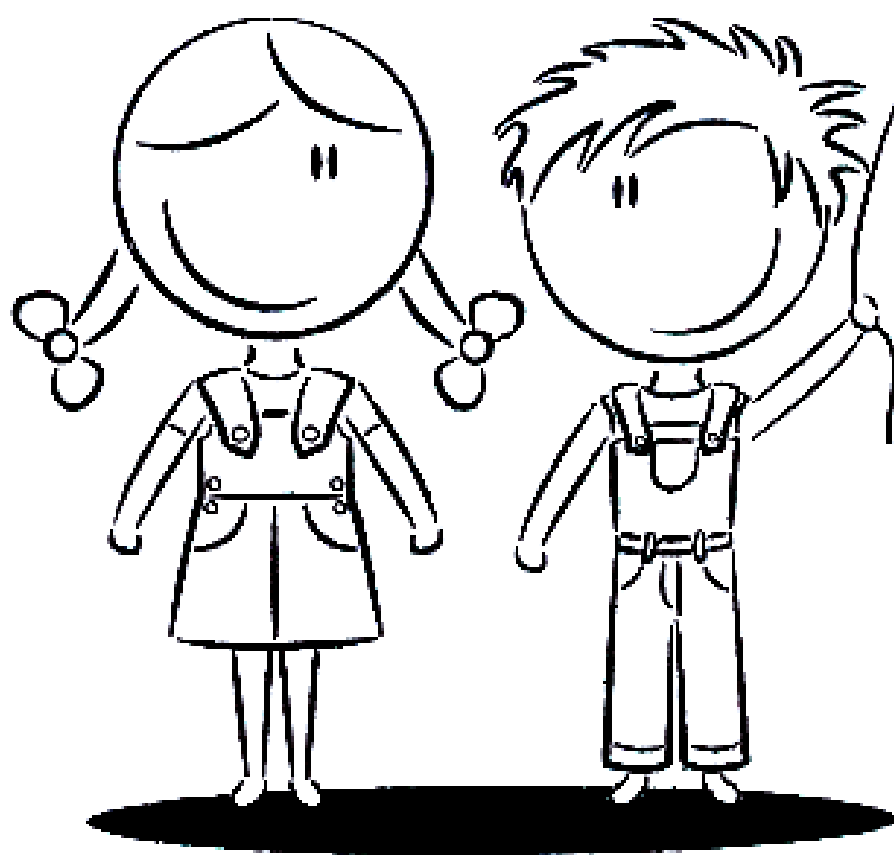


*Wiem
jak dbać
o zdrowie*



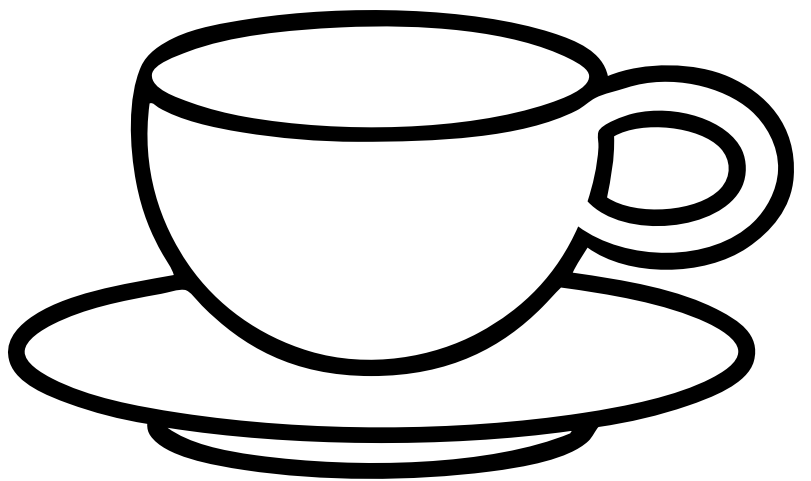
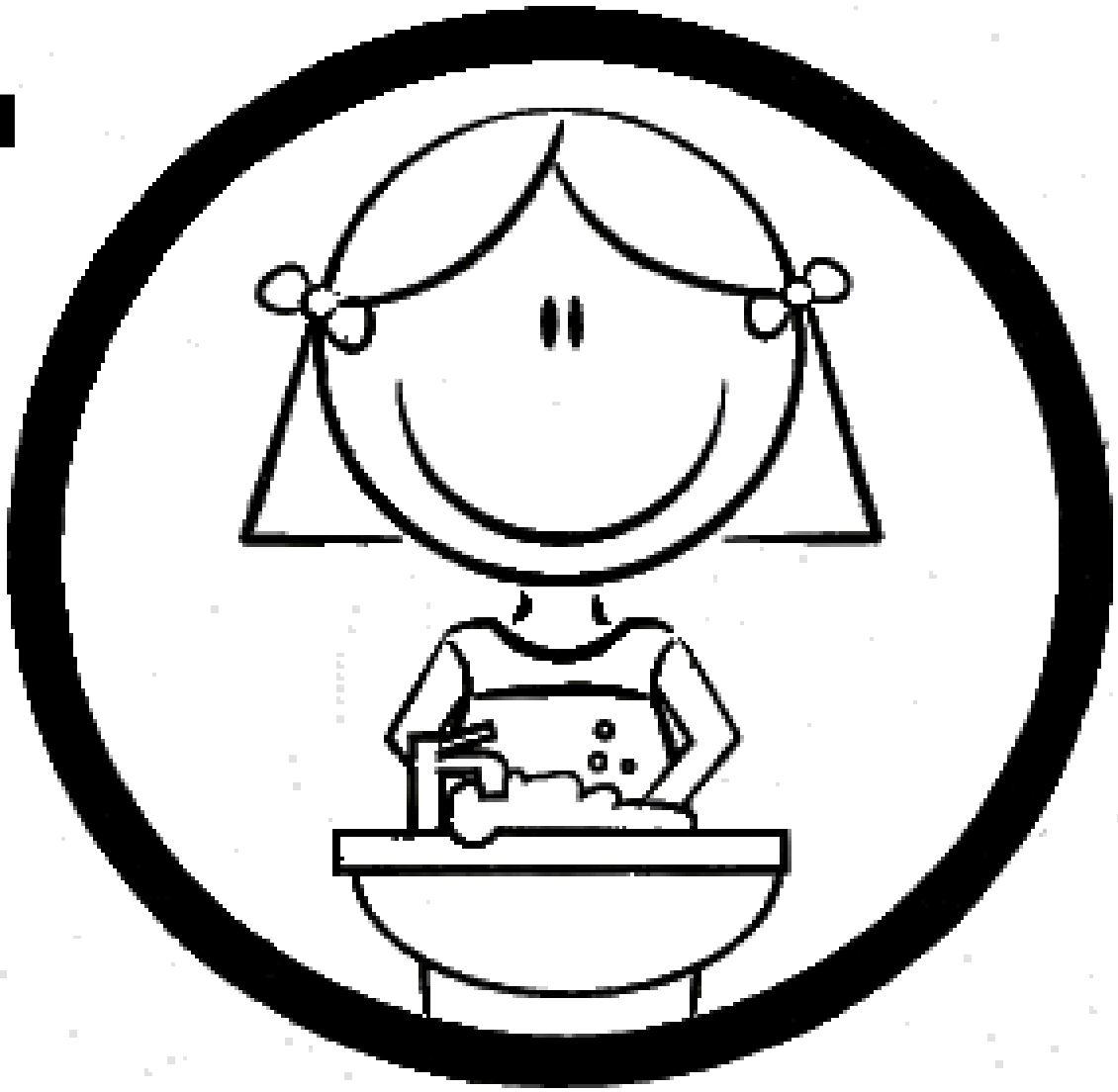
WIEM JAK DBAĆ O ZDROWIE:

1. Myję ręce przed jedzeniem.
2. Jem pierwsze śniadanie w domu i drugie śniadanie w szkole.
3. Myję zęby przynajmniej dwa razy dziennie: rano po śniadaniu i wieczorem przed snem.
4. Moje miejsce do odrabiania lekcji, czytania jest odpowiednio oświetlone.
5. Dbam o prawidłową postawę ciała przy czytaniu, pisaniu i rysowaniu.
6. Przechodzę przez jezdnię tylko w wyznaczonych miejscach.
7. W wolnym czasie wybieram zabawę na świeżym powietrzu zamiast oglądania TV i gier komputerowych.
8. Chodzę spać o właściwej porze.
9. Nie zbliżam się do nieznanych zwierząt i unikam obcych ludzi.
10. Unikam dymu tytoniowego.

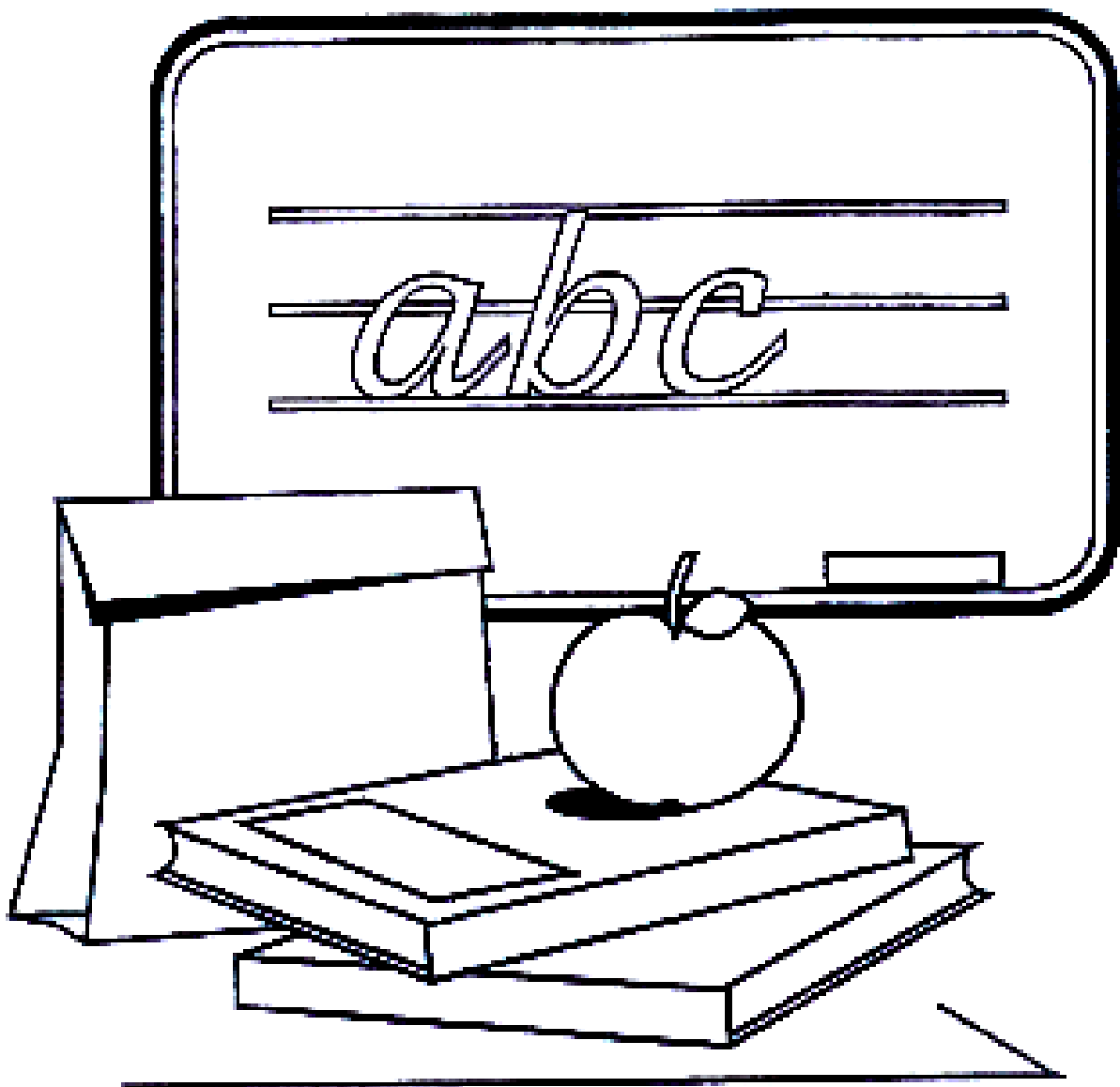
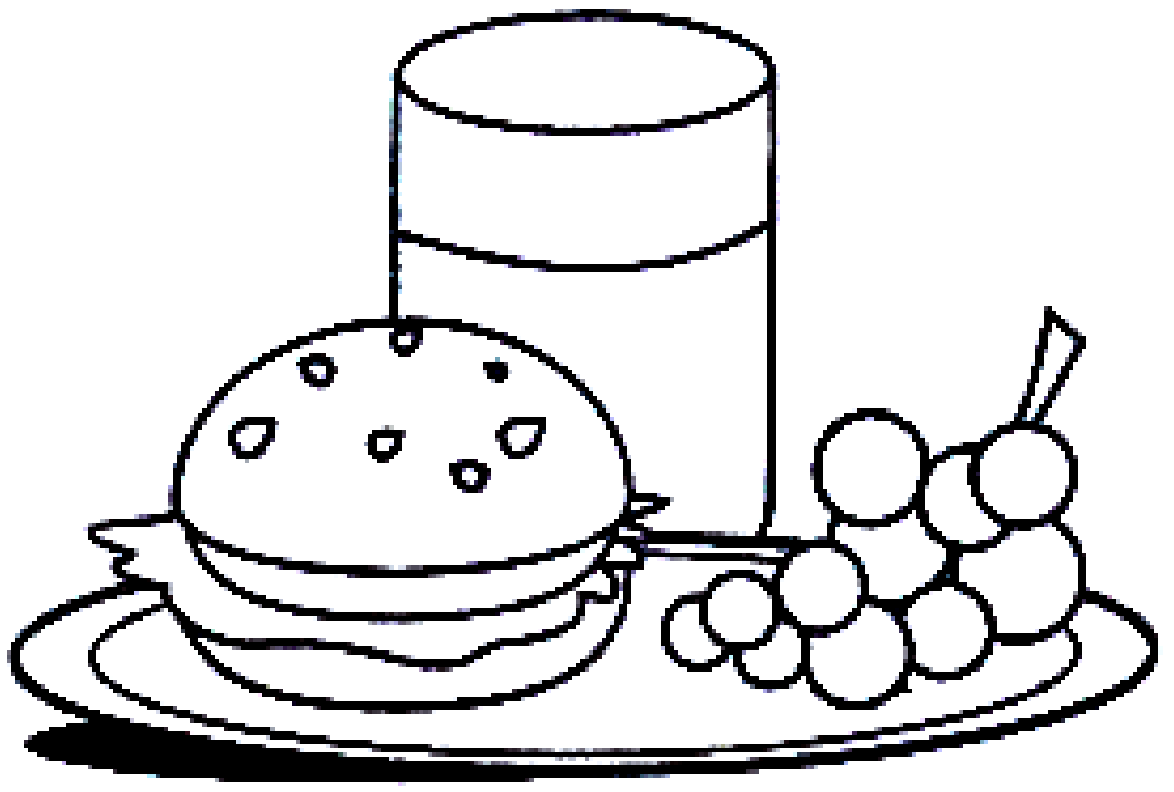
Opracowanie merytoryczne: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu - Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

Wprowadzone zmiany przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Rzeszowie w 2020 r.

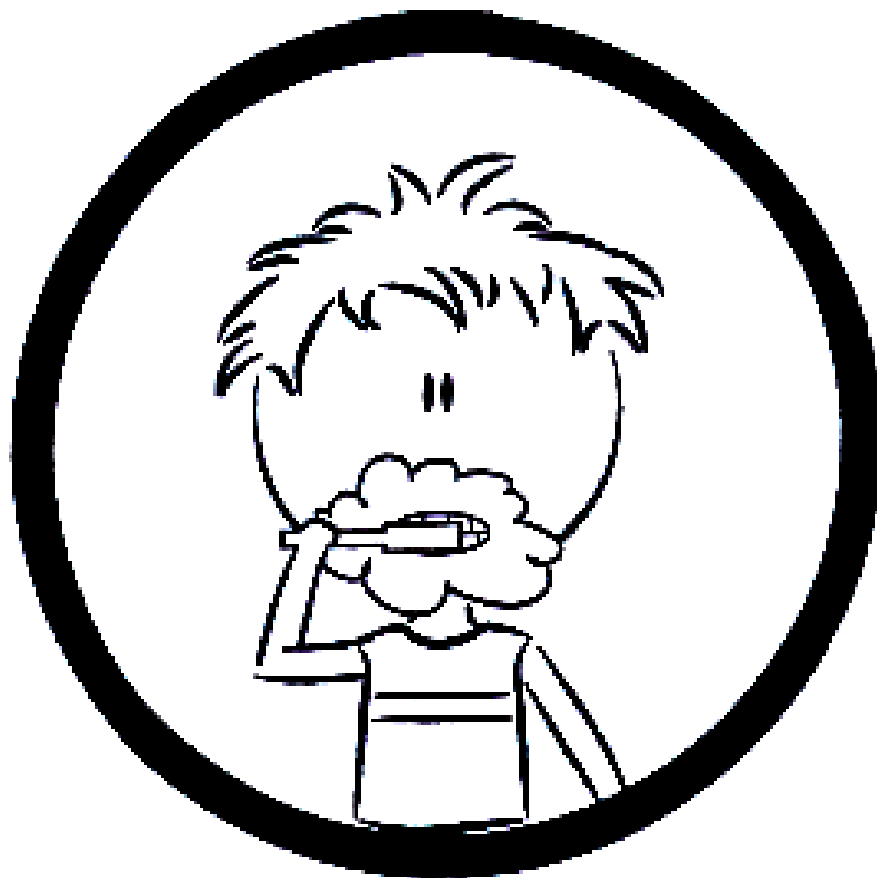
1



2

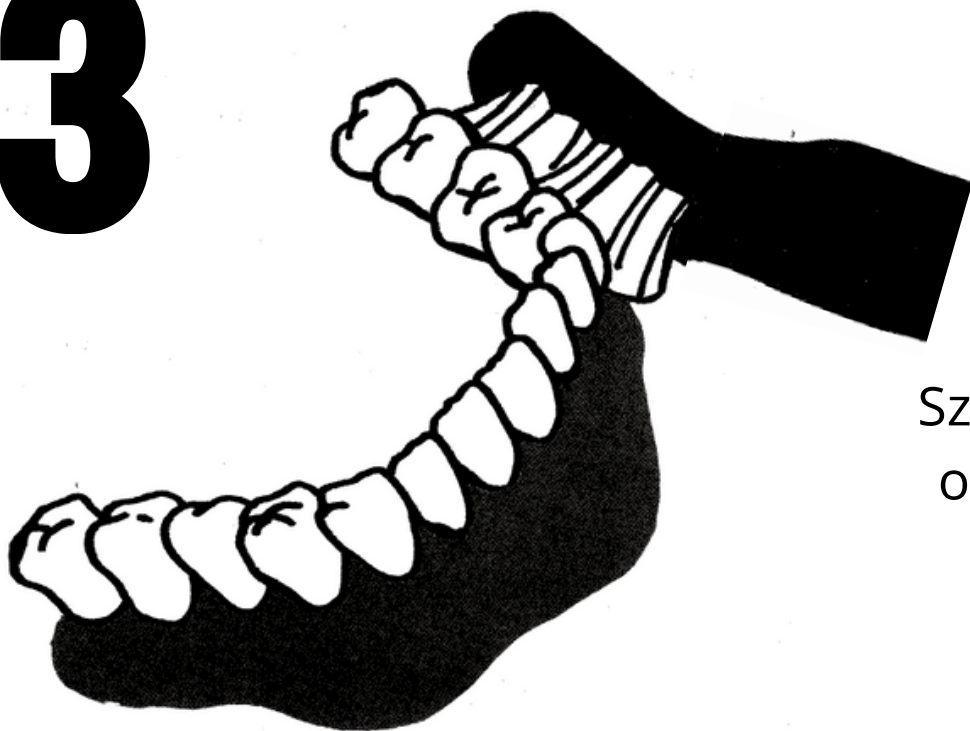


3



Nakolejnej
stronie
zobacz
jak
poprawnie
myć
zęby!

3

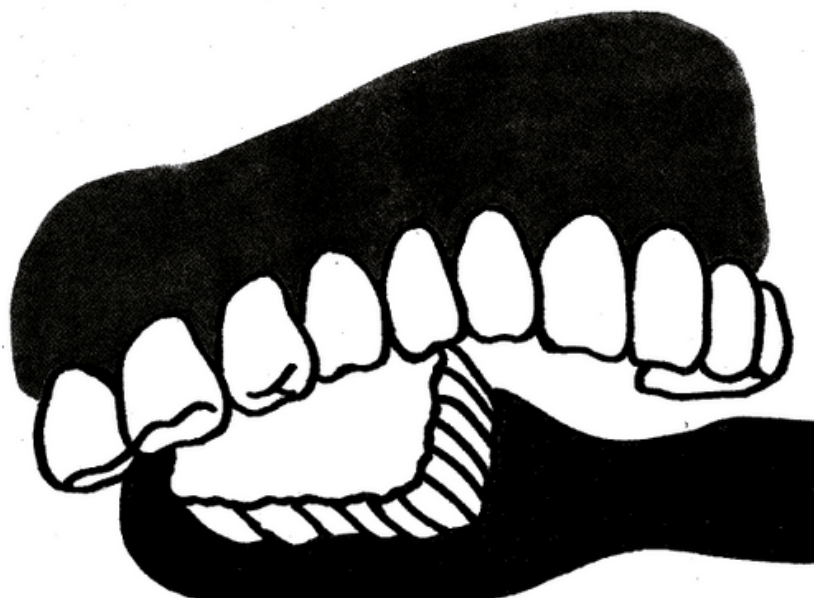
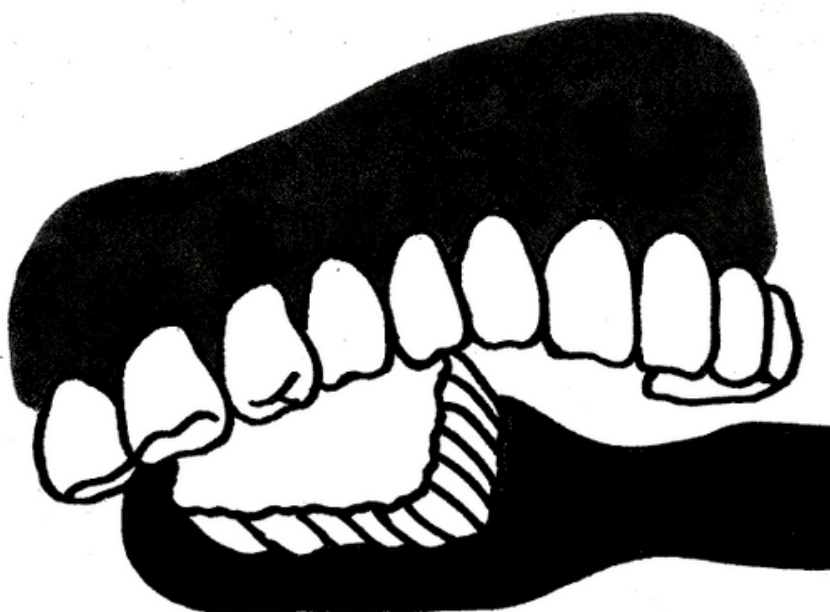


Szczotkuj zęby
od zewnątrz.

1

2

Szczotkuj zęby
od wewnątrz.







































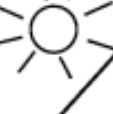



















Szczotkuj
powierzchnie
żujące zębów.

3

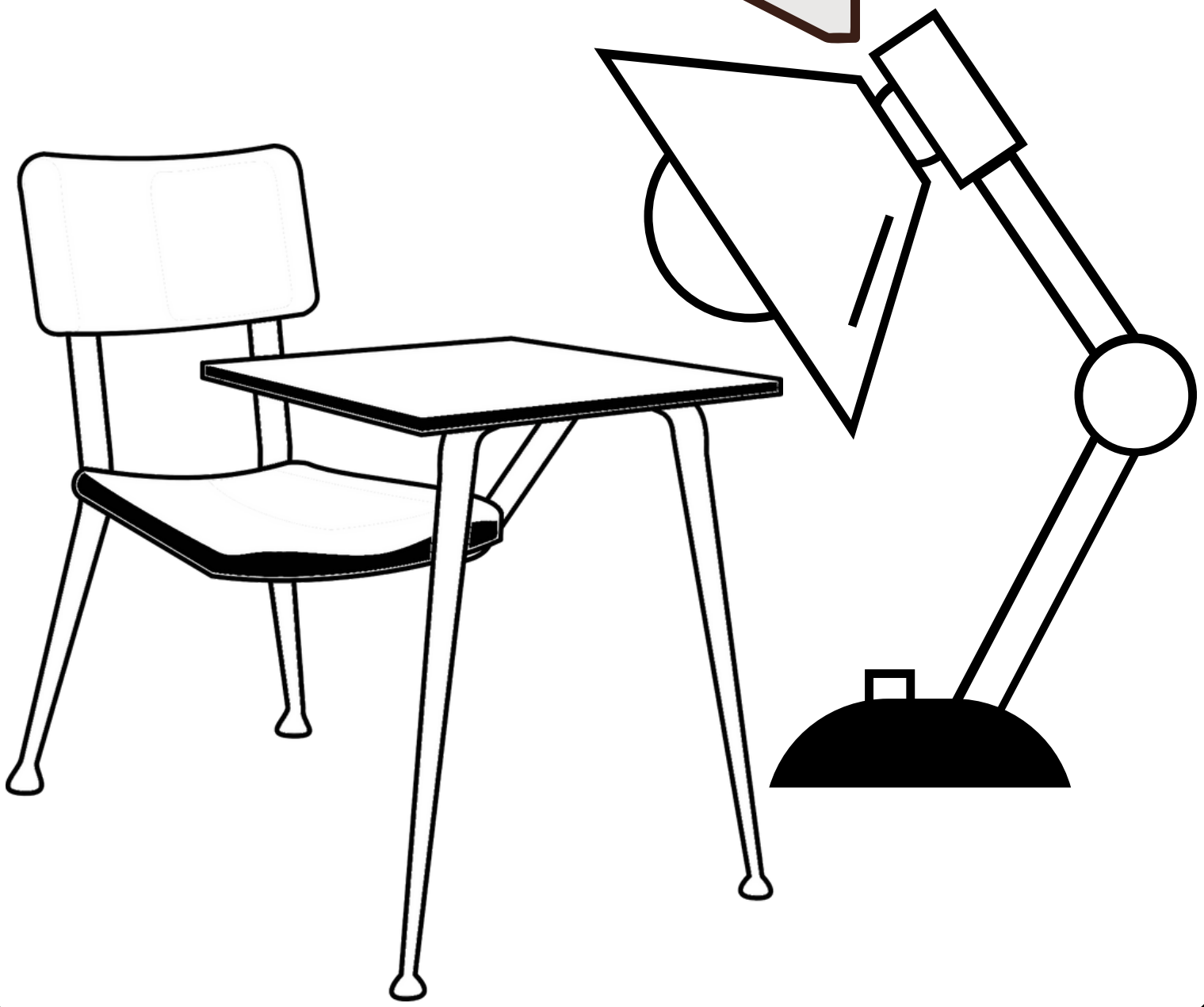
3

DZIENNICZEK SZCZOTKOWANIA ZĘBÓW

W ciągu następnego miesiąca (począwszy od poniedziałku 1 tygodnia), koloruj codziennie odpowiedni kwadrat w kalendarzu, jeżeli szczotkujesz zęby rano i wieczorem.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1 Tydzień  	 	 	 	 	 	 
2 Tydzień  	 	 	 	 	 	 
3 Tydzień  	 	 	 	 	 	 
4 Tydzień  	 	 	 	 	 	 

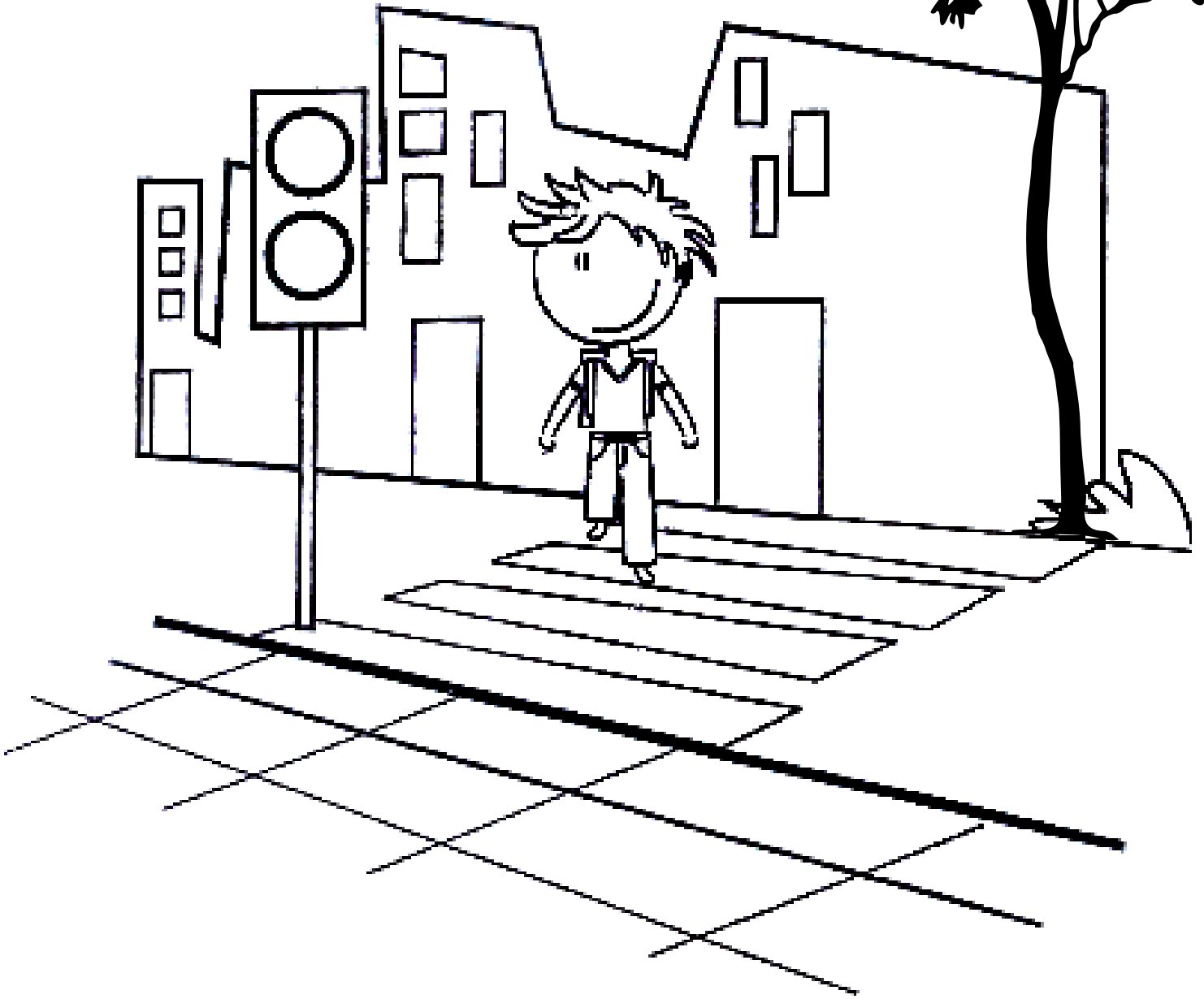
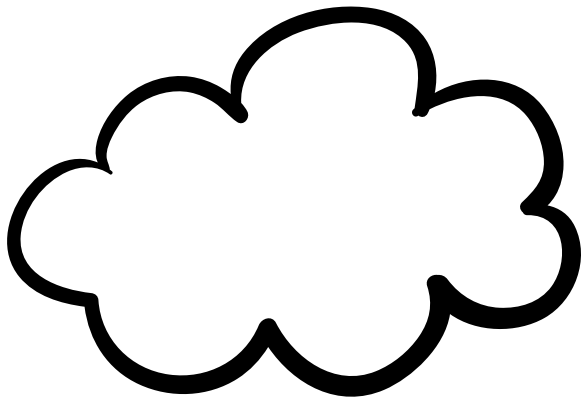
4



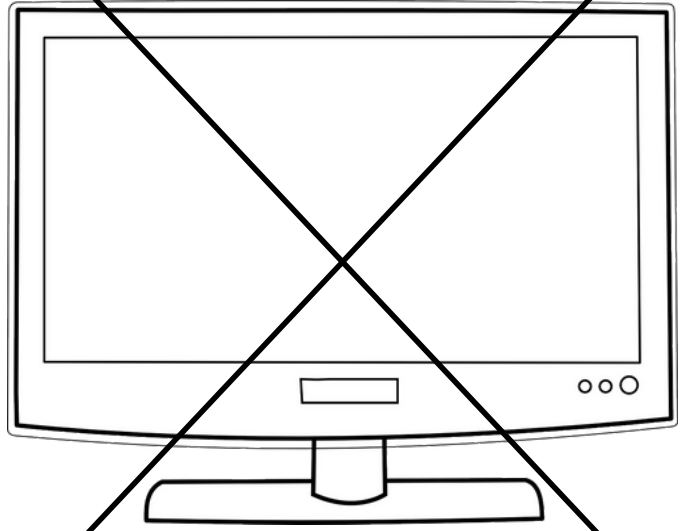
5



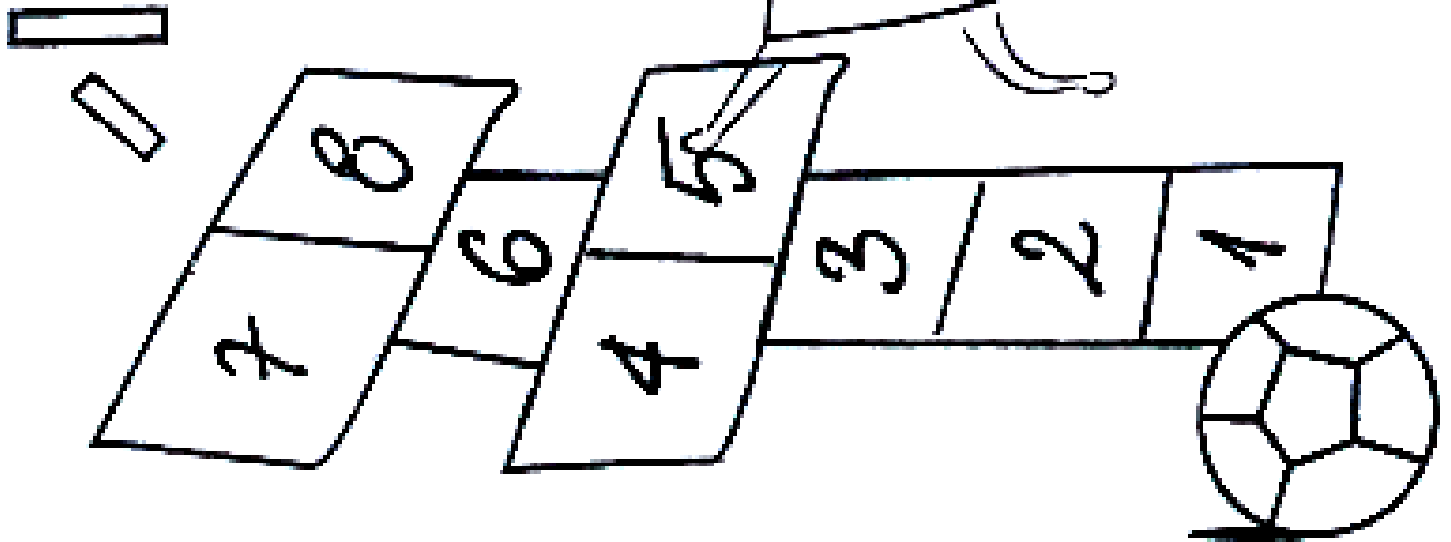
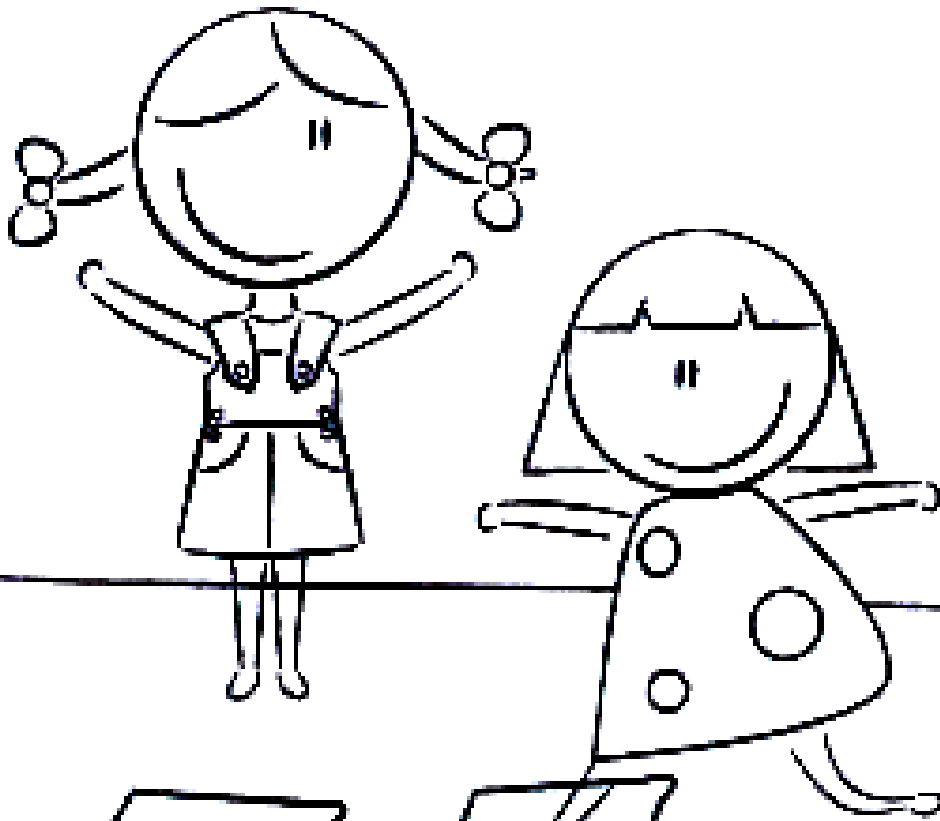
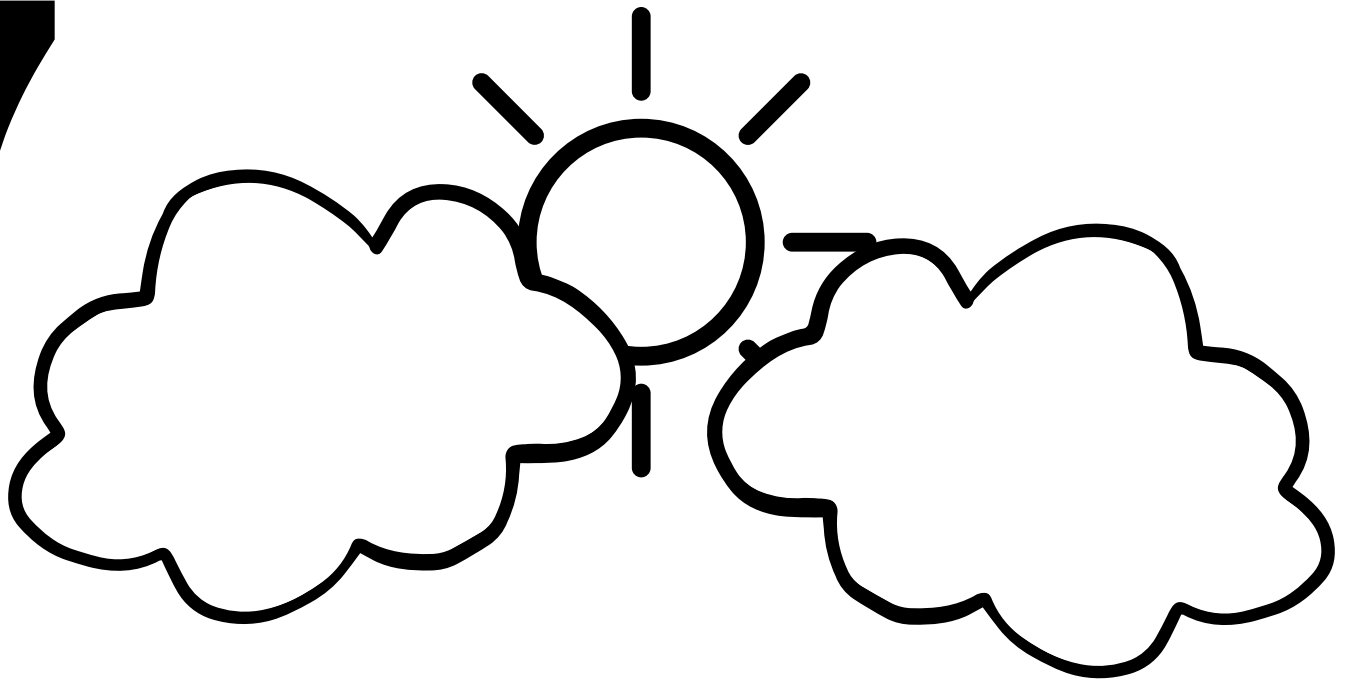
6



7



7

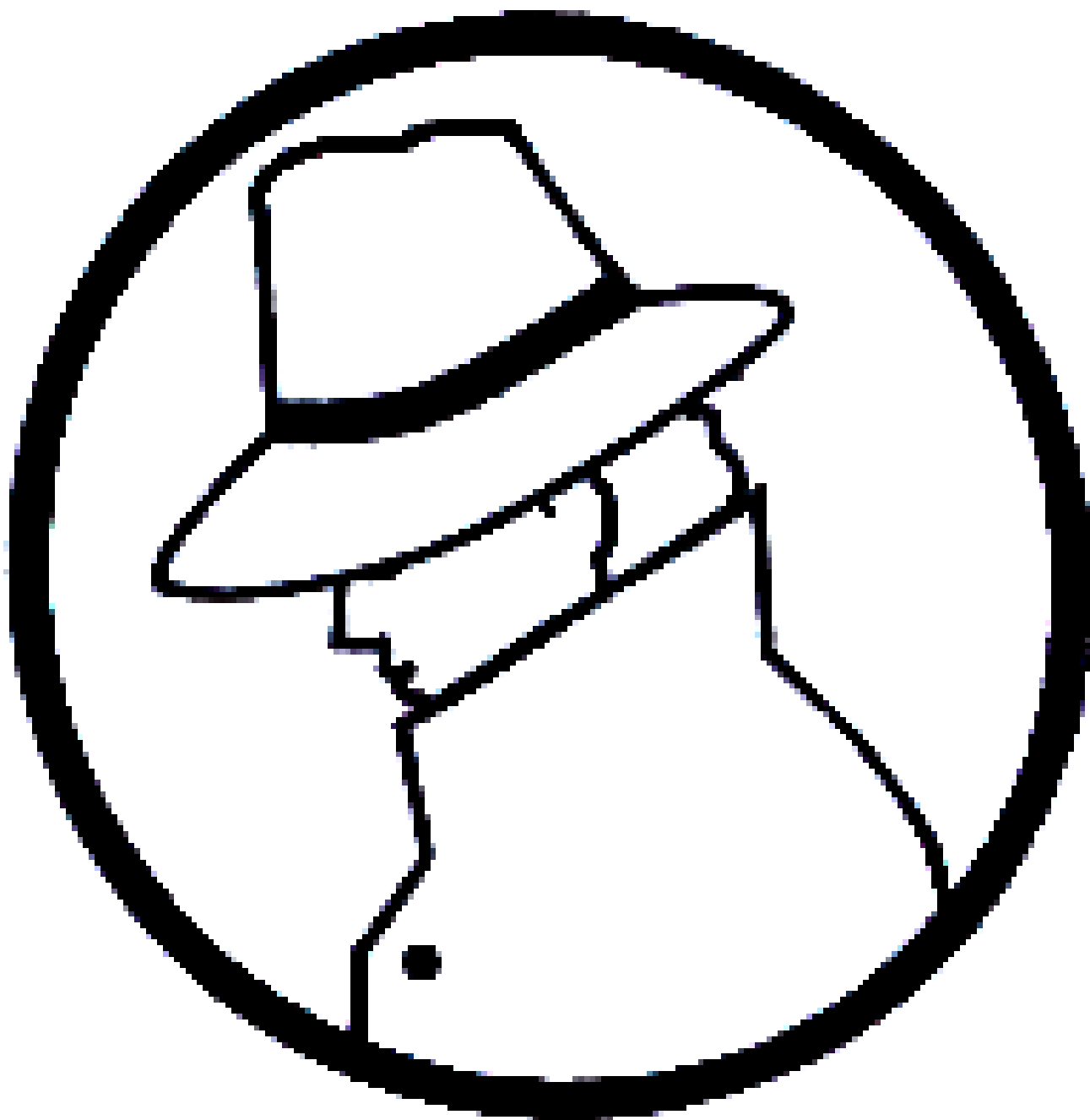


8



9

WIELKI



NIEZNAJOMY

10

WIELKI
PAN



PAPIEROS

POMÓŻ NASZYM
PRZYJACIÓŁOM BEZPIECZNIE
PRZEJŚĆ PRZEZ LABIRYNT.
UNIKAJ OBCYCH LUDZI I DYMU
PAPIEROSOWEGO.



