

Disciplina: **BIOLOGIE**, clasa a **VI-a**

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: **Elemente de igienă**

### LECȚIA 3. **Reguli de igienă personală**

- Regulile de igienă personală sunt simple, ușor de respectat;
- respectarea acestora formează deprinderi de viață sănătoasă și pentru prevenirea apariției și răspândirii bolilor;
- igiena personală vizează:
  - Curățenia corpului;
  - Curățenia hainelor și locuinței;
  - Alimentația;
  - Regimul de odihnă și mișcare.

Reguli de igienă:

1. **Ne spălăm pe mâini** după ce ajungem acasă, după ce folosim toaleta, înainte de prepararea meselor, după ce folosim tastatura calculatorului, telefonului, clanța ușilor, bani etc.;
2. **Ne îngrijim unghiile** prin tăiere scurtă și curățare cu periuța, pentru înlăturarea murdăriei și microbilor;
3. **Ne îngrijim pielea** pentru înlăturarea prafului, transpirației, agenților patogeni, făcând un duș zilnic;
4. **Ne îngrijim părul** prin pieptănare, periere zilnică și spălare cu șampon adecvat odată pe săptămână;
5. **Ne spălăm pe dinți** dimineața și seara;
6. **Bluzele, cămășile și lenjeria intimă se schimbă zilnic**, se spală și se calcă.
7. **Aerisirea și curățarea spațiului în care locuim și în care învățăm**, pentru menținerea stării de sănătate și eliminarea bolilor respiratorii.