

КАКО СЕ ЗАШТИТИТИ ОД БОЛЕСТИ?



СВАКО ОД НАС СЕ ПОНЕКАД РАЗБОЛИ!



**РАЗБОЛИМО СЕ ЗБОГ СИТНИХ МИКРООРГАНИЗАМА
(БАКТЕРИЈА И ВИРУСА) КОЈИ СУ НАМА НЕВИДЉИВИ, А
НАЛАЗЕ СЕ У НАШОЈ ОКОЛИНИ И НАМА САМИМА!**



Постоје лоши микроорганизми због којих се разболимо. Исто тако, постоје и они добри који нас штите од болести. Уколико неки од вируса остане у грлу, може да нам изазове кашаљ, кијање и бол у грлу!



Ипак, постоје неки лоши вируси који могу да нас озбиљно разболе, као што су они који изазивају грип! Сигурна сам да вас ово уплаши, али не дозволите да вас страх савлада! Има начина да се зауставе лоши вируси!

Један од основних начина је хигијена!



Правилно прање руку је најбоља заштита од вируса!



Док переш руке број у себи или наглас до 20 или певај неку срећну песмицу, да би знао/ла да си прао/ла руке онолико колико је потребно!

Руке обавезно пери пре и после јела, као и пре и после употребе тоалета.

Када кијамо или кашљемо важно је да прекријемо уста марамицом или лактом. Након тога обавезно перемо руке!



**КАДА ЖЕЛИМО ДА ИЗДУВАМО НОС, ОБАВЕЗНО
КОРИСТИМО МАРАМИЦУ!**

Уколико се деси да се разболимо, важно је да слушамо савете старијих и останемо код куће. У свему је важан одмор и довољно сна. Одмор је изузетно потребан сваком од нас. Одмор помаже нашем телу да се опорави.



Поред одмора и редовног сна, важно је да уносимо што више витамина и топлих напитака, како бисмо спречили вирус, сачували имунитет или се опоравили уколико се разболимо!



Уколико те нешто плаши, треба да знаш да је страх природно осећање које нас тера да будемо опрезни и да се чувамо. Подели своје осећаје са онима у које имаш поверења. Они ће ти помоћи да се осећаш боље. Увек треба да причамо о својим емоцијама.



Када вирус нестане, поново ћемо се вратити у школу. До тада можеш да учиш код куће и да одмараш. Проведи своје време квалитетно са својом породицом и најмилијима! Да би вирус нестао, важно је да сви будемо одговорни и да поштујемо оно што нам старији кажу.

Ја знам да ти то можеш!



Мирјана Милановић, педагог