**DESATERO HYGIENICKÝCH DOVEDNOSTÍ**

**PRO DĚTI**

1. MYJ SI RUCE – PŘED JÍDLEM, PO POUŽITÍ ZÁCHODU, KDYKOLI PŘIJDEŠ Z VENKU.
2. ČISTI SI ZOUBKY NEJMÉNĚ 2X DENNĚ, MŮŽEŠ I V MŠ PO OBĚDĚ PŘED SPANÍM.
3. STAREJ SE O SVÉ OBLEČENÍ – ABY BYLO ČISTÉ, ABY TI V NĚM BYLO DOBŘE (ANI HORKO, ANI ZIMA), AŤ JE MÁŠ SLOŽENÉ NA SVÉM MÍSTĚ.
4. SNAŽ SE SÁM OBLÉKNOUT A SVLÉKNOUT, SÁM OBOUT.
5. STAREJ SE O HRAČKY – DÁVEJ NA NĚ POZOR, AŤ SE NEPOŠKODÍ.
6. UDRŽUJ POŘÁDEK VE SVÉM OKOLÍ, DÁVEJ VĚCI NA SVÉ MÍSTO.
7. BĚHEJ, SKÁKEJ, POHYBUJ SE.
8. JEZ HODNĚ ZELENINU A OVOCE, KTERÉ PŘED JÍDLEM OMYJ A V ÚSTECH ŘÁDNĚ ROZKOUSEJ.
9. HODNĚ PIJ.
10. ODPOČÍVEJ PO OBĚDĚ.