



Sretan prvi dan škole!

HIGIJENA RUKU

Redovito pranje ruku odličan je način da spriječimo širenje bakterija i virusa.



1. Namočite ruke pod tekućom vodom



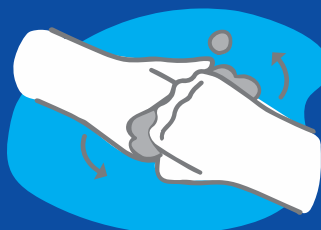
2. Nanesite tekući sapun za pranje ruku



3. Trljajte dlan o dlan obje ruke



4. Trljajte dlan desne od nadlanicu lijeve ruke i obratno



5. Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte



6. Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno



7. Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno



8. Isperite ruke tekućom vodom



9. Osušite ruke papirnatim ručnikom

ZDRAVA PREHRANA

Uravnotežena prehrana je osnova za zdrav razvoj i dobru koncentraciju. Uključite raznoliku hranu bogatu vitaminima u dječji dnevni jelovnik!

TJELESNA AKTIVNOST

Fizička aktivnost nije samo zabava, već pomaže djeci da budu zdravija i fokusiranija u školi. Potičite ih da se igraju, trče ili voze bicikl – svaki pokret je važan!

DOVOLJAN SAN

San je najbolji prijatelj koncentracije i pamćenja. Osigurajte da djeca imaju dovoljno sna kako bi s lakoćom pratila školske obaveze.

ZDRAVLJE I SIGURNOST

Zajedno brinemo o zdravlju i sigurnosti naših učenika. Redoviti odlasci liječniku i pravovremena reakcija na simptome mogu učiniti školsku godinu sigurnijom i bezbrižnijom.